

NA WSZYSTKO JEST RADA

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI Z ZAKRESU GOSPODARSTWA DOMOWEGO



JADWIGA KEMPISTA i JANINA WŁOSTOWSKA (tekst), KRZYSZTOF PRÓCHNIEWICZ (redakcja), GERARD LEWANDOWSKI (okładka i rysunki), IRENEUSZ GESINOWSKI (opracowanie techniczno-graficzne), NINA TESSAK (korekta).

Wydawnictwo specjalne „KURIERA PODLASKIEGO”. Adres redakcji: 15-950 Białystok, ul. Wesołowskiego 4, tel. 240-04. Wydawca: Białostockie Wydawnictwo Prasowe RSW „Prasa—Książka—Ruch”, 15-959 Białystok, ul. Wesołowskiego 1, tel. 232-41. Druk: Białostockie Zakłady Graficzne. Nr zam. 463/88, nr indeksu 393329, W-4. Wydanie drugie.

Drogie Czytelniczki



Żyjemy w niełatwych czasach. W wielu rodzinach nie przelewa się. W wielu gospodarstwach domowych ciężko jest związać koniec z końcem. Panie domu, by użyć dawnego, górnolotnego terminu, często szukają bardziej racjonalnych i oszczędnych sposobów prowadzenia kuchni i całego gospodarstwa, spoczywającego najczęściej na kobiecej głowie. Stąd zapewne wynika ogromne powodzenie wszelkiego rodzaju wydawnictw, poradników i książek pomocnych w prowadzeniu domu, przepisów kucharskich itp. Pisma kobiece zasypywane są listami czytelniczek z prośbami o pomoc w konkretnych sprawach gospodarskich. Tworzy się nawet swoiste giełdy samopomocy.

Często jednak tak się składa, że nawet doświadczone gospodynie mają „luki” w tym specyficznym nieco „wykształceniu”. Dostęp do poradników jest zwykle utrudniony, a ponadto są one zwykle nazbyt specjalistyczne, zawierają wskazówki praktyczne i przepisy z jednej tylko dziedziny. Nasze skromne wydawnictwo, choć nie ma ambicji kompedium wiedzy praktycznej w zakresie gospodarstwa domowego, to jednakże zawiera porady z wielu dziedzin. I to jest jego zaletą. Znaleźć w nim można na przykład zarówno wskazówki dotyczące pielęgnacji ciała, hodowli kwiatów, sposobów przechowywania żywności, jak i praktyczne wiadomości o czyszczeniu mebli, dywanów, praniu i prasowaniu, zwalczaniu insektów i gryzoni, szyciu i konserwacji odzieży, czy wywabianiu plam.

Jednym słowem — na wszystko jest rada.



SPIS TREŚCI

Przechowywanie żywności	4
Dbajmy o lodówkę	6
Mleko i jego przetwory	7
Jaja	8
Mięso i wędliny	10
Ryby	12
Tłuszcze	12
Ciasta, pieczywo	14
Warzywa i owoce	17
Sól dobra na wszystko	19
Ocet	20
Amoniak	21
Czym myć i czyścić	22
Mycie i czyszczenie naczyń	24
Czyszczenie przedmiotów z metali	25
Pranie	26
Krochmalenie	28
Prasowanie	29
Szycie i konserwacja odzieży	29
Wywabianie plam	30
Mycie urządzeń sanitarnych	37
Czyszczenie mebli	37
Czyszczenie wyrobów ze skóry	38
Konserwacja obuwia	39
Czyszczenie dywanów	41
Pielęgnowanie podłóg	41
Jak zwalczać insekty i gryzonie	42
Usuwanie przykrych zapachów	44
Pielęgnowanie ciała	45
Kwiaty w domu	46
Rośliny doniczkowe mogą być trujące!	48
Rady różne	50
O czym warto pamiętać	52

4H.Sz. until EoT

Przechowywanie żywności

SZAFKA KUCHENNA

Produkty żywnościowe mają różny optymalny czas przechowywania. Jeżeli nie podano innych uwag, to zalecany poniżej okres odnosi się do produktów w opakowaniach zamkniętych. Zastosowanie się do podanych poniżej maksymalnych terminów przechowywania produktów powinno gwarantować ich pełnowartościowość.

Przetwory zbożowe

Po otwarciu opakowania przechowywać w szczelnych pojemnikach z dala od światła i źródeł ciepła.

Bułka tarta (sucha)	3 miesiące
Ryż, kasze pełnoziarniste	kilka lat
Kasze błyskawiczne (preparowane)	8 miesięcy
Płatki owsiane, kasza manna	6—10 miesięcy
Makaron	kilka miesięcy
Mąka	2 lata

Produkty konserwowane (w puszkach, słojach)

Po otwarciu przechowywać w lodówce pod przykryciem.

Mleko zgęszczone	9—12 miesięcy
Inne produkty	rok

Artykuły spożywcze suche

Po otwarciu opakowania przechowywać w szczelnych pojemnikach z dala od światła i źródeł ciepła.

Cukier (w każdej postaci)	kilka lat
Herbata	rok
Kawa ziarnista	miesiąc
Kawa instant (rozpuszczalna)	rok
Kakao	10—12 miesięcy
Mleko w proszku (odtłuszczone) w opakowaniu:	

— zamkniętym	rok
— otwartym	miesiąc
Czekolada	7 miesięcy
Groch, fasola	rok
Proszek i soda do pieczenia	rok
Owoce suszone	rok
Żelatyna	rok
Galaretka owocowa (w proszku)	rok
Mieszanki ciast w proszku (piernik, babka)	18 miesięcy

Inne produkty

Miód	18 miesięcy
Dżemy, konfitury, powidła (po otwarciu przechowywać w lodówce pod przykryciem)	rok
Orzechy łuskane	miesiąc
Oleje roślinne (po otwarciu przechowywać w lodówce pod przykryciem)	rok
Ocet	kilka lat
Drożdże suszone	rok

Warzywa

Ziemniaki, rzepa, kabaczki (w temperaturze pokojowej)	tydzień
W piwnicy lub chłodnej spiżarni (7—10°C):	
— ziemniaki	9 miesięcy
— cebula	3—4 tygodnie
— dynia	kilka miesięcy

LODÓWKA (4°C)

Jeżeli nie podano zaleceń szczegółowych, to wszystkie produkty w lodówce należy przechowywać pod przykryciem.

Nabiał i tłuszcze

Masło	do 2 tygodni
-------	--------------

Twaróg, mleko, śmietana,
jogurt, napój śmietan-
kowy

zgodnie z termi-
nem przydatno-
ści do spożycia
do 2 tygodni
do 2 tygodni
6 tygodni

Sery twarde (tzw. żółte)
Margaryna
Jaja

Ryby

Sprawione: surowe 3—4 dni
gotowane 1—2 dni

Świeże owoce (dojrzałe)

Jabłka: odmiany wczesne 2 tygodnie
odmiany późne tydzień
Morele, brzoskwinie (nie
przykrywać) tydzień
Wiśnie, rabarbar 3 dni
Zurawiny (nie przykry-
wać) tydzień
Winogrona, śliwki 5 dni
Gruszki, maliny, truska-
wki (nie przykrywać) 2 dni

Warzywa świeże

Szparagi 2 dni
Fasola: szparagowa, łus-
kana, świeża 5 dni
Brokuły 3 dni
Brukselka 5 dni
Kapusta 2 tygodnie
Marchew: odmiany letnie 2 tygodnie
odmiany zimo-
we kilka tygodni
Groszek zielony (łuskany) — zużyć tego sa-
mego dnia
Ogórki 10 dni
Sałata, pomidory tydzień
Pieczarki 5 dni
Pietruszka (korzenie) 4 tygodnie
Papryka tydzień
Ziemniaki młode tydzień
Szpinak 4 dni

Mięso, drób

Mięso nie gotowane:
— marynowane, solone,
wędzone 6—7 dni
Mięso mielone 1—2 dni
Drób 2—3 dni
Pieczeń (surowa) 3—4 dni
Kotlety, steki, sznycle,

befszyki 2—3 dni
Inne rodzaje mięsa, po-
droby 1—2 dni
Mięso gotowane:
Wszystkie rodzaje mięsa i
drobiu 3—4 dni
Zapiekanki, farsze, sosy,
gulasze 2—3 dni

Inne produkty

Kawa ziarnista 2 miesiące
Orzechy (łuskane) 4 miesiące

Większość produktów spożywczych nad-
aje się do konsumpcji przez okres dłuższy
niż zalecany. Należy jednak się liczyć ze
stopniowym obniżeniem ich wartości odży-
wczej i smakowej

ZAMRAŻARKA (−18°C)

Zywność przeznaczoną do zamrożenia
porcjować i przechowywać w specjalnych
opakowaniach lub szczelnych pojemni-
kach. Zamrażać produkty w okresie ich naj-
wyższej jakości.

Nabiał i tłuszcze

Masło: solone rok
niesolone 3 miesiące
Sery twarde (tzw. żółte) 3 miesiące
Śmietana, śmietanka miesiąc
Margaryna, masło roślin-
ne 6 miesięcy
Mleko 6 tygodni
Jogurt miesiąc
Jaja (białka i żółtka) 4 miesiące

Ryby

Tłuste: łosoś, makrele,
pstrąg 2 miesiące
Chude: dorsz, szczupak 6 miesięcy

Owoce i warzywa

rok

Mięso, drób

Wołowina (pieczeń, por-
cjowane steki) 10—12 miesięcy
Kurczęta, indyki: porcj-
wane 6 miesięcy
w całości rok

Mięso marynowane, solone, wędzone	1—2 miesiące
Kaczka, gęś	3 miesiące
Mięso mielone	2—3 miesiące
Baranina — pieczeń, kotlety	8—10 miesięcy
Wieprzowina — pieczeń, kotlety	8—10 miesięcy
Kiełbasa, parówki	2—3 miesiące
Inne rodzaje mięsa, produkty	3—4 miesiące
Cielęcina — pieczeń, kotlety	4—5 miesięcy
Gotowane: wszystkie rodzaje	

dzaje mięsa	2—3 miesiące
wszystkie rodzaje drobiu	1—3 miesiące
zapiekanki, farsze	3 miesiące

Produkty różne

Pieczywo	miesiąc
Ciasto, ciastka	4 miesiące
Ciasto kruche, francuskie — surowe	2 miesiące
Zupy, wywary	4 miesiące

Dbajmy o lodówkę

Od prawidłowej eksploatacji lodówki zależy trwałość i jakość przechowywanych w niej produktów jak również jej sprawność. Niezwykle ważne jest odpowiednie ułożenie i opakowanie produktów przechowywanych w lodówce. Większość z nich zaleca się przechowywać bez opakowań, zwłaszcza papierowych i z folii. Wszystkie płyny, a także gotowane potrawy należy wstawiać do lodówki w przykrytych naczyniach. Sery, wędliny najlepiej przechowywać na spodeczku (talerzyku) pod szklanym kloszem, można też je włożyć do jakiegoś plastikowego lub emaliowanego pojemnika. Artykuły spożywcze, naczynia i pojemniki należy ustawiać w lodówce starannie, aby nie zmniejszać jej pojemności, lecz niezbyt szczelnie, żeby nie utrudniać przepływu powietrza. Nie stawiać do lodówki potraw ani płynów gorących a nawet ciepłych, ale zawsze wystudzone. Owoce i warzywa po umyciu, a przed włożeniem do lodówki, trzeba starannie wysuszyć, wytrzeć suchą, czystą szmatką.

Należy dbać o to, aby zamrażalnik nie był nadmiernie oszroniony, trzeba więc lodówkę zawsze w porę rozmrażać, mniej więcej co 2—3 tygodnie. Mięso, wędliny, masło i inne produkty przechowywane w zamrażalniku powinny być opakowane w oddzielne woreczki foliowe. Przed włożeniem do zamrażalnika trzeba produkty podzielić na

porcje, dostosowane do jednorazowego spożycia.

Rozmrażając lodówkę nie musimy zużywać wszystkich przechowywanych produktów w zamrażalniku. Po wyjęciu z lodówki pakujemy je w kilka warstw gazety, wkładamy do jakiejś torby z plastiku i na czas rozmrażania przetrzymujemy w najchłodniejszym miejscu.

Po rozmrożeniu lodówki i dokładnym jej wymyciu roztworem wody z mydłem lub specjalnym płynem detergentowym „Iglosan”, wytarciu i osuszeniu, wkładamy produkty z powrotem do zamrażalnika.

Korzystając z lodówki należy pamiętać aby przy wkładaniu i wyjmowaniu produktów nie była ona otwarta zbyt długo i otwierana za często. Po rozmrożeniu, umyciu i wytarciu komory do sucha dobrze jest zostawić lodówkę otwartą na 2—3 godziny, a dopiero potem włączyć do sieci.

Produktów przechowywanych w zamrażalniku po wyjęciu i rozmrożeniu nie wolno po raz drugi zamrażać!

Konserw rybnych po otwarciu nie należy przechowywać w metalowej puszcze, ale trzeba przełożyć je do szklanego naczynia, przykryć, i dopiero wstawić do lodówki.

Mleko i jego przetwory

Mleko jest produktem o wielostronnej wartości odżywczej. Zawiera pełnowartościowe białko (3 proc.), witaminy takie, jak: A, D, B₁, B₂. Jest także źródłem wapnia i fosforu. Mleko i jego przetwory mogą zastępować w żywieniu inne produkty białkowe. Mleko kilkakrotnie podgrzewane traci witaminy i wiele innych składników odżywczych, dlatego podgrzewamy każdorazowo taką ilość, jaka jest nam potrzebna.

Mleko surowe można pić bezpośrednio z udoju tylko od zdrowej, czysto utrzymanej krowy. Przenoszone w bańkach lub kupowane w sklepach należy bezwarunkowo przegotować. A oto kilka wskazówek dotyczących tego życiodajnego płynu:

- Do gotowania mleka używamy garnka wyłącznie do tego celu przeznaczanego, najlepiej nie aluminiowego.

- Od chwili zawrzenia mleko gotować niecałą minutę, od razu przelać do kamiennego lub fajansowego naczynia, szybko wystudzić.

- Jeżeli mleko gotujemy w zwykłym garnku, wówczas należy naczynie wypłukać zimną wodą, na dno włożyć „kipichron” (porcelanowy krążek — do nabycia w sklepach).

- Garnek i naczynia po mleku zaleca się myć najpierw zimną wodą, potem wyparzyć wrzątkiem. Butelkę niemowlęcia po mleku czy mlecznej zupie można myć bez trudu, wsypując do środka trochę suchego ryżu, a następnie wlać nieco zimnej wody i energicznie potrząsać. Wypłukać i wyparzyć wrzątkiem.

- Jeśli nie zależy nam by utworzył się kożuszek, wstawiamy garnek z gorącym mlekiem do naczynia z zimną wodą — studzimy, stale mieszając, albo gorące przykrywamy po przegotowaniu pokrywką lub talerzykiem.

- Mleko niełatwo wykipi, jeżeli brzeg garnka posmarujemy tłuszczem.

- Mleko i przetwory mleczne (masło, śmietana, sery itp.) należy przechowywać w chłodnym, zaciemnionym pomieszczeniu w garnkach emaliowanych, porcelanowych lub z porcelitu, a nie z przezroczystego szkła, gdyż tłuszcz w nich zawarty jęlczeje pod wpływem słońca, a nawet dziennego światła, następuje też zniszczenie witamin A i B₂.

- Mleko i produkty mleczne wchłaniają bardzo łatwo obce zapachy, dlatego nie należy ich przechowywać z artykułami wydzielającymi silną woń, jak śledzie, kiszonki, warzywa, przyprawy ziołowe i inne.

- Mleko przypalone należy przegotować ze szczyptą soli.

- Aby mleko szybciej się skwaśiło, dodajemy starym sposobem trochę mleka już skwaszonego, śmietany lub dodajemy odrobinę cukru.

- Śmietana dodana do zupy nie zwarzy się, gdy dodamy do niej trochę słodkiego mleka i wymieszać.

- Aby dobrze ubić śmietanę należy ją przedtem przez dwie godziny trzymać w chłodnym pomieszczeniu (na balkonie, za oknem lub w lodówce). Ubija się śmietanę tak długo aż powstanie z niej puszysta piana. Cukier dodaje się pod koniec ubijania (na szklankę śmietany 1 łyżka stołowa cukru).

- Słodka śmietana nie zmieni smaku, nie skwaśnieje, jeżeli będziemy ją trzymać w lodówce w szklanym naczyniu, wstawionym w miseczkę z mocno osoloną i codziennie zmienianą wodą.

- Pieczeń wołowa lub cielęca będzie smaczniejsza, jeżeli mięso przed smażeniem będziemy moczyć godzinę lub dłużej w mleku lub maśle.

- Jeżeli suszone grzyby będziemy moczyć w solonym mleku przez kilka godzin, będą jak świeże.

- Mleko zsiadłe jest znakomitym środkiem przeciwko łuszczeniu się skóry na twarzy. W tym celu po umyciu wodą z mydłem i osuszeniu przecieramy twarz watą maczaną w zsiadłym mleku.

- Sery należy przechowywać w chłodnym i ciemnym pomieszczeniu, w odpowiednich warunkach higienicznych i we właściwych opakowaniach.

- Sery żółte w lodówce mogą być przechowywane około 10 dni. Należy jednak pamiętać o zabezpieczeniu ich przed wysychaniem. Zaleca się stosować jako opakowanie papier pergaminowy, folię aluminiową. Najlepiej jednak zabezpieczyć przed wysuszeniem, kładąc obok kostkę cukru i przykrywając szklanym kloszem lub tale-rzem.

- Sery twarde najlepiej kupować i przechowywać w kawałku. Zawijamy je w pergamin lub czyste płótno i kładziemy do torebki foliowej. W lodówce powinny leżeć na najniższej półce.

- Ser biały zachowuje świeżość zaledwie 2—3 dni, toteż chcąc przechować go przez kilka dni należy ugnieść ściśle w słoiku lub

kamionkowym garnuszku, a na powierzchnię położyć gazę lub wygotowane płótno zamoczone w stężonym roztworze soli i lekko odcisnięte.

- Jeżeli ser biały wskutek długiego przechowywania stracił walory smakowe, a powierzchnia stała się oślizła i mazista — nie znaczy to, że nie nadaje się on do spożycia. Należy go wtedy poddać zgłiwieniu, a następnie przetopić i doprawić kminkiem lub papryką.

- Wysuszony twardy ser żółty będzie znowu świeży i miękki, jeżeli przez kilka godzin wymoczymy go w świeżym mleku.

- Wysuszone resztki żółtego sera można utrzyć na tarce i przechować w lodówce w zakręconym słoiku. Jest to doskonała przyprawa do posypywania kanapek, zapiekanek a nawet jajecznicy.



Jaja

Jaja to produkt wrażliwy na zewnętrzne warunki, należy je chronić przed światłem, wilgocią i dość wysoką temperaturą. Czas przechowywania zależy przede wszystkim od ich świeżości i czystości. Przed dłuższym przechowywaniem jaj nie można myć, ponieważ usuwa się w ten sposób naturalną osłonę, chroniącą je przed zakażeniem i dostępem tlenu. Najlepiej przechowywać w chłodniarce układając zwężonym końcem w dół. Należy unikać przechowywania jaj we wspólnym pomieszczeniu z produktami o intensywnym zapachu, który łatwo może przeniknąć do wnętrza jaja. Przechowywać je można w pomieszczeniach o temperaturze nie przekraczającej $+12^{\circ}\text{C}$, ale nie niższej niż 0°C . Dawne domowe przepisy mówią o przechowywaniu w soli, słomie lub trocinach, a nawet w piasku. Można także zalewać je tzw. wodą wapienną.

Dobrze przechowują się jaja zamrożone. Należy je przedtem wybić ze skorupki do małych opakowań. Mogą to być pojemniki po kefirze lub małe słoiczki. Opakowania dobrze przykryć. Można oddzielić żółtka od białek i wówczas zamrozić w oddzielnych opakowaniach. Żółtka nie zlewają się ze sobą, wiadomo ile jest sztuk w pojemniku. Dzielenie porcji po zamrożeniu jest dość trudne, toteż należy przygotować porcje z różnymi ilościami wybitych jaj.

Jajka należą do najwartościowszych produktów w żywieniu. Wartością odżywczą nie ustępują szynce czy polędwicy. Normy żywienia ustalone przez naukowców przewidują spożycie $1/2$ — $3/4$ jajka dziennie, czyli 3—4 jajek tygodniowo. Częstsze spożycie jajek nie jest wskazane. Żółtka jaj obok mózdzku są najobfitszym źródłem cholesterolu, a zatem ludzie cierpiący na miażd-

dzące naczyń krwionośnych muszą ograniczyć ich spożycie względnie nawet (po uzgodnieniu z lekarzem) zupełnie wykluczyć żółtka jaj z diety. Przed użyciem jaj do spożycia należy je bezwzględnie umyć. Nawet pozornie czyste mogą być zanieczyszczone bakteriami chorobotwórczymi, szczególnie salmonellą. Niekiedy, jak twierdzą fachowcy, nie pomaga nawet umycie skorupki.

Aby sprawdzić jajko czy jest świeże, wkładamy je do kubka z zimną wodą — świeże opadnie na dno a zepsute będzie pływać.

Jajko surowe odróżni się od gotowanego przez puszczenie w ruch obrotowy: surowe nie będzie się kręcić, ugotowane kręci się jak bąk.

Jajka przechowywane w lodówce trzeba przed gotowaniem wyjąć co najmniej na 15 minut wcześniej, by w czasie gotowania nie popękały.

Jajka na miękko gotuje się 3 minuty, wkładając je do wrzącej osolonej wody, po czym natychmiast wyjmując. Gdy jajka gotujemy w ten sposób blisko 5 minut, wówczas białko jest ścięte, a żółtko płynne. Jajka na twardo gotuje się 10 minut, jednak nie dłużej, gdyż wówczas są trudniej strawne, struktura białka ulega niekorzystnej zmianie, a żółtko nabiera koloru szarego. Po wyjęciu z wrzątku należy jajka zalać zimną wodą, co ułatwia obranie ze skorupki.

Aby łatwiej było obrać jajko ze skorupki, należy lekko nadłupać skorupkę i włożyć jajko do zimnej wody.

Aby uniknąć wewnętrznego ściemniania jaj gotowanych na twardo należy je gotować tylko 5 minut, a następnie na 8 minut pozostawić w gorącej wodzie.

Omlet będzie pulchniejszy i smaczniejszy, jeśli do rozmieszanych jaj przed wylaniem ich na patelnię dodamy łyżkę oliwy.

Jajecznica będzie delikatniejsza i pulchniejsza, jeżeli dodamy po łyżce mleka na jedno jajko.

Tzw. panierunek na kotletach, rybach itp. lepiej będzie się trzymać, jeśli przed smażeniem wstawimy przygotowane do smażenia porcje do lodówki.

Do rozbitego jajka przy panierowaniu można dodać kilka kropli oliwy, wówczas tarta bułka lepiej się trzyma.

Białko jaj szybciej usztywnia się przy ubijaniu poprzez dodanie odrobiny wody zimnej lub kilku kropli soku z cytryny.

Jeżeli ubita piana podplynie białkiem, to nie da się jej ubić powtórnie, gdyż struktura białka zostaje zniszczona.

Białka nie należy ubijać w naczyniach aluminiowych, gdyż stają się szare.

Jeżeli są trudności z ubiciem piany z białek, należy dodać niewielką ilość soli (małą szczyptę) i ubijać w chłodnym miejscu.

Białka na kilku minut przed ubijaniem należy pozostawić w chłodzie.

Jeżeli jajko w czasie gotowania pęknie, a nie chcemy by białko z niego wyciekło, wlejemy do wody w której się gotuje trochę octu.

Żółtka można ugotować w całości w osolonym wrzątku i używać do dekoracji.

Żółtka do dań słodkich i ciast należy rozcierać w ciepłym pomieszczeniu, a białka i śmietanę w chłodnym.

Przy ucieraniu żółtka naczynie zwilżyć zimną wodą, wówczas pozostałości nie będą przylegać do brzegów naczynia.

Ciasto będzie bardziej żółte, jeśli na kilka godzin przed pieczeniem utrze się żółtka z odrobiną soli.

Przed dodaniem żółtka surowego do sosów, zup itp. lepiej wymieszać je z odrobiną wody lub mleka, wówczas nie będzie ono w formie grubych płatków.

Jajka można przechowywać bez obniżania ich wartości przez 14 dni, w lodówce zaś przez 6 tygodni (raz w tygodniu obrócić o pół obrotu).

Jajko przeznaczone do smarowania ciasta po wierzchu, dobrze jest rozmieszać z

niewielką ilością mleka — oszczędniej, a ponadto ciasto wolniej i ładniej się rumieni.

Jeżeli po zużyciu białek pozostaną żółtka, należy włożyć je do słoika i zalać zimną wodą — długo zachowują świeżość.

Mięso i wędliny

Mięso jest głównym źródłem pełnowartościowego białka. Wartość kaloryczna mięsa zależy od zawartości tłuszczu. Im mięso jest tłuszczyjsze, tym wyższa jego wartość kaloryczna. Np. 100 gramów cielęciny dostarcza 94 kcal, a 100 gramów tłustej wieprzowiny aż 545 kcal.

Mięso przed pieczeniem należy wyżyłować, bo żyły powodują, że mięso kurczy się, staje się twarde. Jeżeli znajdują się głęboko w mięsie — trzeba je chociaż przeciąć.

Deseczkę do krojenia i rozbijania mięsa dobrze zwilżyć wodą, mięso nie będzie się wówczas do niej przyklejało.

Każdą pieczeń wstawiamy do gorącego piekarnika, nigdy do zimnego. Przed pieczeniem dobrze jest zbić mięso drewnianym wałkiem.

Mięsa nie należy kroić przed myciem, ponieważ powoduje to większe wypłukanie cennych składników rozpuszczalnych w wodzie. Dlatego też nie należy mięsa moczyć przed gotowaniem, czy duszeniem.

Zalewanie mięsa ułożonego w naczyniu szklanym, porcelanowym lub kamiennym serwatką, a nawet kwaśnym, odtłuszczonym mlekiem powoduje, że mięso — także baranie — kruszeje i nabiera przyjemnego zapachu i smaku. Przechowuje się w ten sposób w lodówce lub chłodnej piwnicy przez 2—3 dni. Mięso w ten sposób przechowane powinno być raczej bez kości.

Schab będzie soczysty, jeżeli przed pieczeniem sparzy się go wrzątkiem.

Drób obgotowany przed pieczeniem, szybko staje się miękki.

Pieczeń nie będzie wysuszona, jeśli na czas pieczenia do piekarnika wstawi się garnuszek z wodą.

Cielęcina będzie smaczniejsza, jeśli na dzień przed pieczeniem namoczy się ją w maślanec.

Baranina straci specyficzny smak, jeżeli natrzemy ją solą, pieprzem i posmarujemy cienką warstwą musztardy lub utartą cebulą.

Pieczeń wołowa lub cielęca będzie smaczniejsza, jeżeli przed smaženiem wymoczymy mięso godzinę lub dłużej w mleku.

Szpiczkowanie mięsa ułatwi ujmowanie pasków słoniny palcami zanurzonymi w soli.

Mięso zachowa latem świeżość, jeżeli owiniemy je w pergamin, a następnie w wilgotną ściereczkę, zamoczoną w solonej wodzie lub skropioną octem.

Mięso przeznaczone do pieczenia czy gotowania kroimy wzdłuż włókien, a na bitki i zrazy — w poprzek włókien.

Przy rozbijaniu mięsa tłuczkiem należy pod deseczkę podkładać ściereczkę, aby tłumić duży hałas.

Gotowana szynka będzie bardziej soczysta, jeśli po ugotowaniu zanurzy się ją zaraz w całości w zimnej wodzie, która ochłodzi mięso po wierzchu.

Mięso z drobiu przyrządzane bezpośrednio po ubiciu jest łykowate. Jeżeli więc planujemy obiad z drobiu np. w niedzielę, to bijemy ptaki w sobotę lub piątek, przynajmniej na jeden dzień wcześniej. Kurczęta w przeciwieństwie do dorosłego drobiu można przyrządzać bezpośrednio po ubiciu, ich mięso jest dobre bez konieczności zachowania okresu dojrzewania.

Przy uboju gęsi i kaczek zbieramy wypływającą krew, bo można ją spożytkować na czerninę. Krew powinno się natychmiast rozbić (np. trzepaczką do piany) i lekko posolić.

Najlepiej jest skubać drób na sucho. Parzenie drobiu przed skubaniem gorącą wodą niszczy pierze, a ponadto mięso łatwiej się psuje i przechodzi w czasie parzenia zapachem kału i piór.

Mięso z drobiu starego powinno się przeznaczyć do gotowania i duszenia.

Młode kurczęta najlepsze są pieczone z nadzieniem. Nadziewa się również gęsi, kaczki i indyki.

Drób nabierze kruchości, gdy po ubiciu moczy się go wraz z pierzem w zimnej wodzie 2 godziny.

Drób szybciej się upiecze, jeśli go najpierw włożymy do wrzątku i krótko obgotujemy. Również schab, cielęcina czy inne mięso przeznaczone na pieczeń będzie bardziej soczyste po krótkim obgotowaniu. Mięso trzeba wkładać do wrzącej wody.

Jeśli drób (lub ciasto) rumieni się nierówno w piekarniku, to należy miejsce bardziej przyrumienione nakryć folią aluminiową. Zapobiega to nadmiernemu przypieczeniu.

Zająca można przechowywać przez 3—4 tygodnie wywieszając go w skórcie za oknem. Będzie on bardzo smaczny, jeśli przedtem wypatroszymy go i nie płuczac — nasypiemy do środka trochę potłuczonych owoców jałowca.

Nawet najtwardsze mięso zmięknie w gotowaniu i nic nie straci na smaku, jeśli po odszumowaniu wleje się do garnka łyżeczkę wódki.

Befszyki, sznycle i kotlety z jednej strony należy smażyć szybko na dużym ogniu, z drugiej strony nieco wolniej i na małym ogniu.

Warto wiedzieć, że świeże mięso można przechowywać bez obawy zepsucia 2—3 dni w chłodnej piwnicy, zawinięte w świeżo zerwane, umyte i osączone liście pokrzywy lub chrzanu. Obłożone liśćmi mięso należy dodatkowo zawinąć w pergamin lub folię i ułożyć w najchłodniejszym miejscu w piwnicy. Przed użyciem mięso umyć.

Napoczęta kielbasa nie traci koloru, jeżeli nacięcie pokryjemy zwilżonym papierem.

Słoninę kroi się łatwo i równo, jeśli nóż maczamy w gorącej wodzie.

Saletra daje różowy kolor mięsa, ale nie wolno jej dawać za dużo, bo wtedy powstają związki trujące. Wniosek, który warto zapamiętać: trzeba saletrę dokładnie odmierzyć, nie dawać „na oko”. Oprócz saletry stosuje się przyprawy, które dają aromat: pieprz, ziele angielskie, kolendrę, listek bobkowy, czosnek. Należy je dobrze utrzeć i natrzeć nimi każdy kawałek mięsa. Ważne jest szczelne ułożenie mięsa.

Mięso do wędzenia splukuje się z solanki, obsusza; szynki i balerony ładnie zwiąja i związuje, przenosi do wędzarni. Wędzi się krótko kielbasy i balerony, szynki zaś powoli, ale dłużej. Do wędzenia używa się jałowca, olszyny, buku lub grabu. Zdarza się, że mięso gospodynie zawijają w stilonowe pończochy, jak w siatkę. Jest to niewskazane, tworzywo bowiem może się stopić.

Rosół należy gotować powoli 2—3 godziny, wtedy będzie klarowny. Rosół szybko gotowany jest mętny.



Ryby

- Mięso ryb jest produktem o wysokiej wartości białkowej i witaminowej. Ryby zawierają duży procent wody, łatwo się psują i nie mogą być długo przechowywane. Zatrucia mięsem ryb należą do najbardziej niebezpiecznych.

- Ryby należy zawsze dokładnie dogotować i dosmażyć do środka, niedogotowane są szkodliwe, często zawierają różne pasożyty, a ich łuski są siedliskiem licznych bakterii.

- Ryby słodkowodne — karpie, liny stracą błotnisty smak, jeżeli przed smaženiem wymyjemy je starannie w mocno osolonej wodzie.

- Ryby morskie będą bielsze i lepsze w smaku, a także stracą specyficzny zapach, jeżeli przed smaženiem skropimy je octem lub sokiem z cytryny.

- Ryby solimy tuż przed smaženiem. Sól wyciąga wodę — jeśli więc osolimy znacznie wcześniej, będą po usmaženiu mniej smaczne i mniej soczyste.

- Ryby najlepiej smażyć na oleju. Smażymy je na odkrytej patelni, ponieważ smaženie pod przykryciem powoduje, że tracą chrupkość. Po usmaženiu trzymamy je dalej na odkrytej patelni.

- Panierowanie ryb w jajku i tartej bułce z dodatkiem tartego żółtego sera również pozbawia je charakterystycznego zapachu, podnosi ich wartość smakową i kaloryczną.

- Aby przekonać się, czy ryba jest świeża, należy nacisnąć mięso palcem — jeżeli pozostanie ślad, to znaczy, że ryba jest nieświeża, jeżeli natomiast zniknie — ryba jest świeża.

- Gotowana ryba do galarety nie zżółknie gdy do wody, w której się gotuje, włożymy więcej pietruszki i cebuli, a mniej marchwi.

- Ryby łatwiej oczyścić z łuski, jeżeli się je skropi octem.

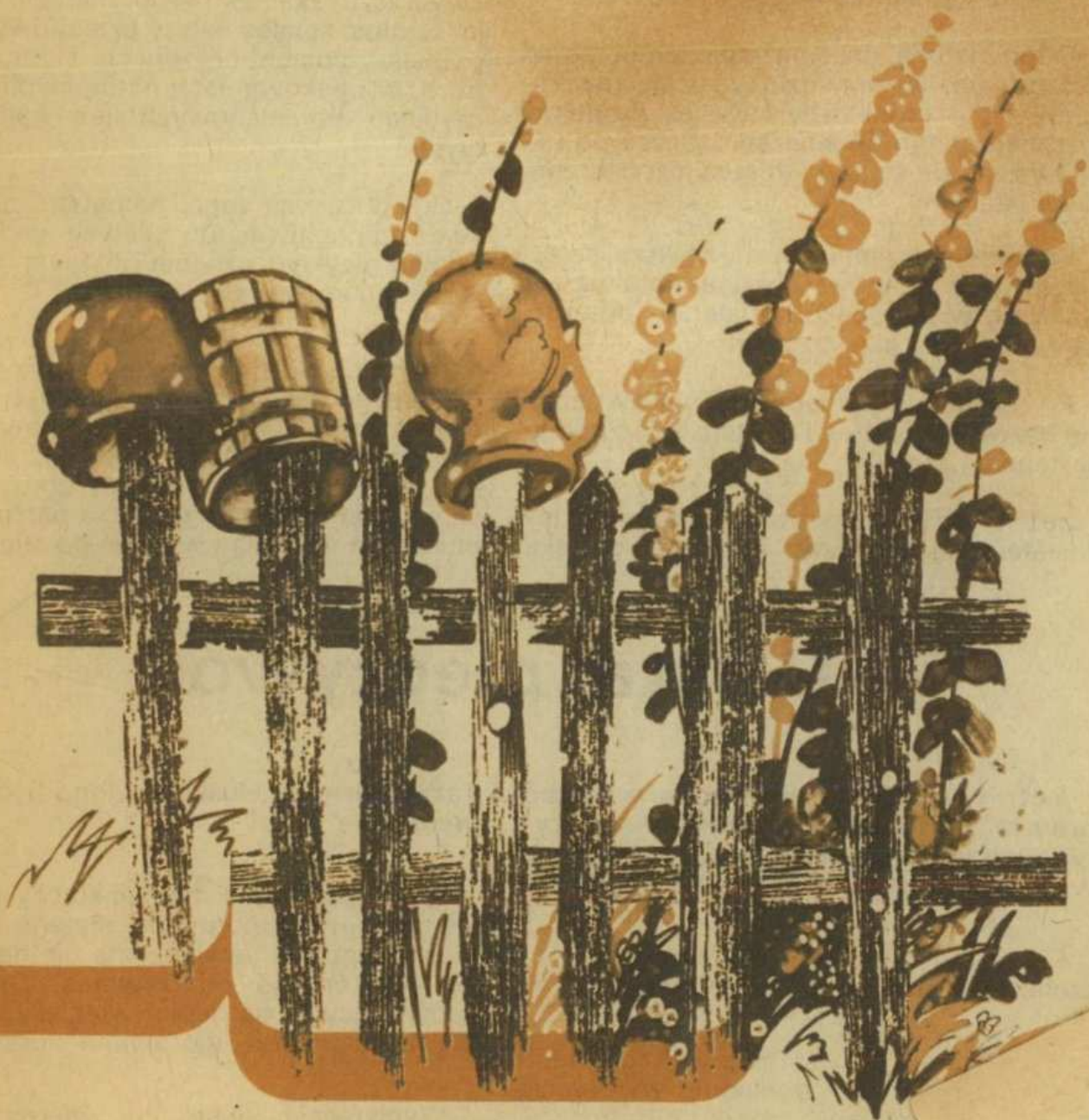
Tłuszcze

Tłuszcze w nadmiarze szkodzą, a zjełczałe i stare mogą stać się przyczyną zatrucia. Z tłuszczów najbardziej cenione jest masło. Powinno być spożywane jednak tylko na surowo jako dodatek do pieczywa lub gotowanych, gorących dań. Używając masła do smażenia, pozbawiamy je najcenniejszych składników, przede wszystkim witaminy A. Żaden inny tłuszcz poza masłem nie ma naturalnej witaminy A, dlatego właśnie masło jest najwartościowsze. Warto też pamiętać, że masło smażone jest ciężkostrawne.

Poza masłem na szczególną uwagę zasługują tłuszcze roślinne, przede wszystkim olej, głównie sojowe i słonecznikowe. Za-

wierają one niezbędne dla każdego organizmu nienasycone kwasy tłuszczowe, które nie występują w żadnych innych produktach. Kwasy tłuszczowe to po prostu witamina F, która jest konieczna do regeneracji tkanek i usuwania z organizmu nadmiaru cholesterolu powodującego miażdżycę. Cholesterol natomiast znajduje się we wszystkich tłuszczach zwierzęcych, dlatego ich nadmiar jest szkodliwy.

Chcąc uniknąć schorzeń wątroby, nadwagi, warto pamiętać, że zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia, ilość tłuszczu w codziennym żywieniu nie powinna przekraczać 1 grama na 1 kg wagi ciała.



Kupując tłuszcze, należy zwracać uwagę, czy na pewno są świeże, szczególnie masło i margaryna, które najszybciej jęlczeją.

Do smażenia nadają się tłuszcze: smalec, ceres, oliwa, olej, ponieważ rozkładają się dopiero w wyższych temperaturach.

Nie powinno się używać do smażenia masła ani margaryny, gdyż rozkładają się one już w niższych temperaturach.

Rozkład tłuszczu można zaobserwować w postaci unoszącego się „dymu” nad patelnią. Powstają wówczas przykre w smaku i zapachu substancje szkodliwe dla zdrowia, które przenikają do potrawy.

Tłuszcz do smażenia powinien być dobrze nagrany, ale nie może „dymić”.

Odpowiednią do smażenia temperaturę tłuszczu można sprawdzić wrzucając na patelnię z tłuszczem mały kawałek produktu przeznaczonego do smażenia. Jeżeli od razu zaczyna się smażyć, tłuszcz jest dostatecznie nagrany.

Podczas smażenia jak największa część patelni powinna być pokryta potrawą — unika się w ten sposób „palenia” tłuszczu na wolnych jej przestrzeniach.

Po usmażeniu jednej porcji należy patelnię oczyścić z resztek i dopiero kłaść porcję następną.

Jeżeli kładzie się potrawę na tłuszcz niedostatecznie nagrany, wówczas nasiąka

ona tłuszczem i staje się trudno strawna. Dlatego też nie należy nigdy w czasie smażenia dokładać tłuszczu, gdyż to obniża temperaturę. Jeżeli zachodzi potrzeba dodania tłuszczu, to robi się to po zdjęciu produktu smażonego i przed położeniem następnej porcji.

Tłuszcze wymagają troskliwej opieki w przechowywaniu, należy je chronić od światła i dostępu powietrza.

Należy pamiętać, że łatwo wchłaniają obce zapachy, dlatego też muszą być szczelnie opakowane lub trzymane z dala od produktów wydzielających zapachy.

Tłuszcze takie jak masło, margaryna, olej, słonina, smalec należy przechowywać w pomieszczeniach chłodnych i zaciemnionych, w opakowaniach naturalnych, w naczyniach porcelanowych lub kamionkowych.

Gdy tłuszcz się zapali na patelni, nie należy go zdmuchiwać lub zalewać wodą, tylko szybko przykryć patelnię pokrywą, odcinając w ten sposób dostęp tlenu.

Aby smażone produkty nie przywierały do patelni, należy ją przed pierwszym użyciem natłuścić. W tym celu na umytą i suchą patelnię nalewamy oleju tak, by przykrył całe dno i podgrzewamy do dymienia. Olej trzeba następnie wylać, a patelnię wypłukać samą wodą i wytrzeć do sucha.

Ciasta, pieczywo

Potrawy mączne wchodzą w skład prawie wszystkich posiłków spożywanych w ciągu dnia. Przyrządzając je wykorzystajmy więc poniższe rady:

Ciasta pulchne są łatwiej strawne, smaczniejsze i zdrowsze niż zbite i twarde.

Na pulchność ciasta wpływa dodatnio przesiewanie mąki, dokładne wyrobienie ciasta, dodatek piany, proszku lub drożdży.

Także ciasto na kluski powinno być dobrze wyrobione.

Ciasta gotowane stygnąc kurczą się, stają się zbite i mało porowate, dlatego niektóre kluski, szczególnie kładzione nie nadają się do powtórnego odgrzewania. Dla osób spóźniających się, lepiej więc przechować surowe ciasto niż ugotowane kluski.

Wypłynięcie klusek na wierzch wody

podczas gotowania wcale nie świadczy o ich ugotowaniu, trzeba je jeszcze dalej gotować i to pod przykryciem. Ciasto jest wówczas pulchniejsze i lżej strawne.

Nie należy zbyt gwałtownie studzić ciasta np. makaronów poprzez przelewanie wodą.

Przy pieczeniu ciasta, należy przestrzegać odpowiedniej temperatury, to bowiem decyduje o jego pulchności. Pamiętajmy, że ciasta **kruche** i **półkruche** wstawiamy do dobrze gorącego pieca (około 250°C — 270°C), **drobne ciasteczka** pieczemy 7—10 minut, mazurki 25—30 minut. **Drożdżowe** wstawiamy do pieca o temperaturze 200°C—220°C. **Biszkoptowe** — wstawiamy do pieca o temperaturze około 200°C i pieczemy około 25 minut. **Piaskowe** — 200°C—210°C, pieczemy 35—40 minut. **Pierniki** — 200°C, pieczemy 50—55 minut. **Ptysiowe** — 250°C (po 10—12 minutach otworzyć piekarnik).

Przyrządzając ciasto na pierogi można zamiast jaja dodać trochę drożdży i mleka. Nie zostawiać ciasta do wyrośnięcia, tylko od razu nadziewać farszem i kłaść na wrzątek. Takie pierożki są delikatne i nawet odsmażone są bardzo smaczne.

Do wody, w której gotujemy makaron, a szczególnie „spagetti” dodana pod koniec gotowania łyżeczka masła lub innego tłuszczu powoduje, że makaron nie skleja się.

Kluski nie rozpadną się w czasie gotowania, jeśli do wody dodamy łyżeczkę mąki ziemniaczanej.

Ciasto będzie bardziej żółte i apetyczne, jeśli do ucieranych żółtek doda się oprócz cukru — szczyptę soli.

Aby ubić pianę „na sztywno” należy uważać, aby do białek nie dostało się ani trochę żółtka. Ostudzone w lodówce białka prędzej się ubijają.

Piana z białek ubija się szybciej „na sztywno”, gdy np. na 4 białka wleje się przed ubijaniem ćwierć łyżeczki octu.

Aby piana z białek spełniła swoje zadanie, trzeba ją właściwie mieszać z ciastem poprzez przykrywanie porcji piany ciastem wyjmowanym spod spodu. Ciasta spulchniane pianą muszą być zaraz po przygotowaniu wstawiane do pieczenia.

Chemicznych środków spulchniających (soda jadalna, proszki do pieczenia) nie wsypywać do ciasta w nadmiernych ilościach, będzie bowiem miało niezbyt przyjemny smak.

Ciasto drożdżowe nie będzie się kleiło do rąk, jeśli przedtem natłuszcimy dłonie oliwą.

Miękkie ciasto lepiej da się rozwałkować, jeżeli położymy na nie natłuszczony pergamin.

Jajko przeznaczone do smarowania ciasta po wierzchu, dobrze jest rozmieszać z niewielką ilością mleka — oszczędniej, a ponadto ciasto wolniej i ładniej się rumieni.

Kruszonka nie będzie odpadała, jeśli powierzchnię ciasta lekko zwilżymy letnią wodą.

Aby przyprawy do ciast np. wanilia itp. zachowały jak najwięcej aromatu należy dodawać je pod koniec wszystkich innych czynności.

Ciasto kruche na placek z owocami, należy po ułożeniu na blasze posmarować ubitym białkiem, posypać lekko mąką a dopiero wówczas kłaść owoce. Placek będzie kruchy i bez zakalca.

Zdarza się, że ciasto już dostatecznie wyrosło, lecz nie mamy czasu, aby je natychmiast upiec. Aby powstrzymać proces dalszego wzrostu należy nakryć je zwilżonym papierem.

Orzechy przeznaczone na tort lub do masy należy przed użyciem lekko podpiec w piekarniku, zyskają na smaku i aromacie.

Migdały łatwiej posiekać na deseczkę, jeśli uprzednio posypimy je cukrem.

Ciasto łatwiej wyjmujemy z formy, gdy po wyjęciu z piekarnika zanurzymy ją na chwilę w wodzie lub postawimy na mokrej ściereczce.

Jeśli ciasto przypaliło się, to po wystudzeniu należy spaleniznę ostrożnie zetrzeć drobną, ostrą tarką i posypać po wierzchu cukrem pudrem.

Syntetyczne aromaty do ciast nie zawsze mogą zastąpić naturalne produkty aromatyzujące, takie jak wanilia, skórka z cytryny czy pomarańczy. Bardzo ciekawym dodatkiem do ciasta jest konfitura anżelik, którą można sobie przygotować wczesną wiosną. Znakomita jest też surówka z płatków róży, utartych z cukrem.

Polewa czekoladowa na cieście będzie gładka i delikatna, jeśli po jej nałożeniu wstawimy ciasto na 2—3 minuty do letniego piekarnika (drzwiczki muszą być otwarte), a po wyjęciu natychmiast postawimy w chłodnym pomieszczeniu; wszelkie nierówności natychmiast znikną.

Aby dłużej przechować drożdże należy je ugnieść ciasno w małym garnuszku lub w szklance czy słoiczku. Następnie naczynko to postawić na spodeczku albo talerzyku — dnem do góry, a na spodeczek nalać odrobinę zimnej wody. Tak zabezpieczone drożdże wstawić (razem ze spodeczkiem) do lodówki lub do ciemnego i zimnego pomieszczenia.

Ciasto biszkoptowe nie wyschnie, jeżeli do pojemnika, w którym je przechowujemy, włożymy pokrojone jabłko.

Świeże pieczywo (niezdrowe ale smaczne) łatwiej kroić na cienkie kromki, jeśli nóż będziemy zanurzać we wrzątku.

Pieczywo najlepiej przechowywać w specjalnym pojemniku, który nabyć można w sklepie ze sprzętem gospodarstwa domowego.

Jeśli nie mamy specjalnego pojemnika — pieczywo można przechowywać w woreczkach foliowych tak, aby nie było dostępu

powietrza. Tak przechowywane pieczywo nie wysycha i zachowuje dłużej świeżość.

Wysuszone i pokruszone resztki chleba można wykorzystać do zagęszczania sosów i zup — zamiast mąki, resztki suchej bułki przeznaczamy na bułkę tartą.

Przez 2—3 dni można przechowywać pieczywo w folii, trzeba je jednak uprzednio wystudzić.

Dobrym sposobem jest przechowywanie chleba w zamkniętym pojemniku razem z surowym jabłkiem.

Bardzo dobrze przechowuje się pieczywo w zamrażalniku. W tej temperaturze może być przetrzymywane nawet przez dłuższy czas. Wystudzony, zimny chleb wkłada się do zamrażalnika w foliowym woreczku, dokładnie związanym. Co najmniej na godzinę przed spożyciem chleb wyjmuje się z zamrażalnika i pozostawiając nadal w torebce foliowej czeka, aby się powoli rozmroził. Tak przechowywane pieczywo ma — po rozmrożeniu — taką samą świeżość, jak w chwili wkładania do zamrażalnika.

Czerstwe pieczywo można odświeżyć przez włożenie go na chwilę do zimnej wody, a następnie do bardzo gorącego piekarnika lub prożni na krótko. Nabiera ono w ten sposób zapachu i smaku świeżości.

Pieczywo można też odświeżać na parze, używając do tego dwóch garnków różnej wielkości. Mniejszy garnek wstawia się do większego do którego wlewa się wodę, a do mniejszego wkłada się bułeczki lub chleb, najlepiej już pokrojony i przykrywa szczelnie pokrywą. Garnek stawia się na niewielkim ogniu, aby woda zawrzała. Po kilku minutach wydobywająca się z dolnego — dużego garnka para znakomicie odświeży pieczywo.



Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są źródłem witamin, składników mineralnych, kwasów organicznych i błonnika. Składniki odżywcze warzyw i owoców w znacznej części znajdują się pod skórą i aby ich nie niszczyć, należy obróbkę wstępną przeprowadzić we właściwy sposób.

Owoce i warzywa są ładniejsze i smaczniejsze, gdy zrywamy je przed wschodem i po zachodzie słońca.

Jarzyn nie należy moczyć w wodzie, gdyż tracą wiele cennych składników odżywczych. Przygotowuje się je bezpośrednio przed gotowaniem, krótko ale dokładnie myjąc i płuczac w zimnej wodzie.

Jedzmy zielone liście pietruszki, gdyż jest to prawdziwy skarb witamin i związków mineralnych. Pamiętajmy, że łyżeczka od herbaty posiekanej pietruszki zawiera więcej witaminy C niż jedna cytryna.

Natkę pietruszki należy dodawać do sosów, zup, kotletów z mięsa, jajek i jarzyn. Smakuje również jako dodatek do chleba, wędlin, serów, ziemniaków, kasz, surówek, sałatek itp.

Solona, zielona pietruszka może być siekana lub lepiej (ze względu na wartość witaminową) przechowywana w całości. Stare suche listki należy odrzucić, przebraną natkę starannie umyć i wypłukać na sicie. Dobrze osączone listki szczelnie ugnieść w wyparzoną wrzątkiem słoiku, wyprzeć powietrze między listkami. Na wierzchu dać warstwę soli. Słoik zakręcić lub owinąć celofanem. Korzenie zużyć do włoszczyzny lub posadzić w doniczkach, aby wyrosła z nich świeża zieleń.

Susz z pietruszki jest wtedy wartościowy, jeżeli nać suszona jest szybko, np. w piekarniku w niezbyt wysokiej temperaturze, kolor musi mieć jasno zielony; brązowa lub spalona nie przedstawia żadnej wartości odżywczej ani smakowej.

Zielony koperek najdłużej przechowuje się z korzonkiem, ale młoda zielona pietru-

szka, gdy jej nie uciąć korzonka, bardzo szybko traci świeżość.

Kto chce mieć przez całą zimę świeżą, zieloną natkę, niech wsadzi korzenie pietruszki do doniczek lub skrzynek i trzyma ją na oknie. I niech nie zapomina o podlewaniu tego zielonego ogródka.

Wszystkie jarzyny najlepiej przyrządzać krótko przed spożyciem tracą wówczas najmniej składników odżywczych. Gotujemy je krótko, 20—30 min. w małej ilości wody, wrzucając do wrzątku.

Młode jarzyny przed obraniem należy dokładnie umyć, a potem cienko obrać, ponieważ najwięcej witamin znajduje się tuż pod skórą.

Najbardziej racjonalne i ekonomiczne jest gotowanie warzyw nie obieranych, gdyż zachowują wówczas niemal pełną wartość odżywczą. Tak należy (po dokładnym umyciu i wyszorowaniu szczoteczką) gotować jarzyny do sałatek.

Warzywa liściaste (sałata, botwina) szybko więdną. Dobrze jest przechowywać je w zawiązanych woreczkach foliowych. Nawet zwiędnięta sałata włożona do takiego woreczka odzyskuje po kilku godzinach świeżość.

Zwiędnięta sałata wróci „do formy” jeśli na dwie lub trzy godziny przed podaniem do zjedzenia zanurzymy ją w zimnej wodzie z dodatkiem dwóch łyżek cukru. Robimy to tylko wyjątkowo, by ratować sałatę — pamiętajmy o zasadzie podanej poprzednio.

Warzywa nie rozdrobnione do gotowania (kalafior, fasolka szparagowa) zachowują więcej witamin nie pokrojone i nie podzielone na mniejsze części. Przy gotowaniu część witamin przechodzi do wywaru, nie należy więc go wylewać, lecz zużyć do zupy lub poprawienia sosu.

Marchew szybciej mięknie, jeśli ją gotujemy w całości w małej ilości wody. Dopiero po ugotowaniu kroimy marchewkę w kostkę.

Jarzyny tracą do 70 procent witamin, jeśli gotujemy je w osolonej wodzie. Najlepiej więc osolić, gdy są już prawie miękkie.

Buraki na ćwikłę gotujemy „w mundurkach”, następnie zanurzamy je w zimnej wodzie (bo wtedy łatwiej zejdzie skórka) i ucieramy na tarce.

Ziemniaki szybciej ugotują się i będą smaczniejsze, jeśli po zagotowaniu włożymy do garnka trochę tłuszczu.

Ziemniaki różnej wielkości gotują się jednocześnie, jeżeli duże bulwy nakłujemy drewnianą szpilką.

Ziemniaki nastawione do gotowania w wodzie gorącej są znacznie smaczniejsze i zatrzymują więcej składników odżywczych niż nastawione w wodzie zimnej.

Fasolę i groch przed namoczeniem należy przepłukać wodą, a następnie po kilkunastu godzinach gotować w tej samej wodzie, w której były namoczone.

Fasolę, groch, suszone śliwki, grzyby gotujemy wrzucając do małej ilości zimnej wody. W czasie gotowania, gdy wody ubywa, należy uzupełniać garnek po trochu także zimną wodą.

Zieloną fasolkę, bób i inne strączkowe gotujemy w wodzie bez soli (aby nie twarśniały). Solimy je w ostatniej fazie gotowania lub przed podaniem na stół.

Do przecierania owoców i jarzyn najlepsze są sita perlonowe i tarki z tworzywa lub szklane.

Do krajania warzyw i owoców należy używać tylko noży ze stali nierdzewnej, gdyż noże które rdzewieją w zetknięciu z jarzynami i owocami niszczą cenne witaminy.

Ogórek zawiera pewien składnik — askrobinazę, która niszczy witaminę C. Już plasterk ogórka stykający się z plasterkiem pomidora niszczy w nim witaminę C. Wynika z tego, że robiąc sałatkę nie należy

mieszać ze sobą obu warzyw. Ogórek kiszony nie ma tej złej właściwości.

Skórkę z pomarańczy można zetrzeć na plastikowej tarce (po dokładnym umyciu owoców) przesypać cukrem i ubić szczelnie w wyparzonym, zakręconym słoiku.

Można również skórki usmażyć później, po uprzednim wysuszeniu należy je wówczas namoczyć na 24 godziny, zmieniając wodę — ugotować do miękkości i usmażyć w gęstym syropie.

Z cytryny wyciśniemy więcej soku, jeżeli ją przedtem włożymy na chwilę do gorącej wody.

Skórki z cytryny wrzucone do gotującego kompotu, zapobiegają rozgotowywaniu się owoców.

Kompot z suszonych śliwek prędzej się ugotuje, jeśli wsypie się doń szczyptę sody.

Jabłka, gruszki, ziemniaki krojone na sałatkę nie będą czerniały jeśli wrzucimy je na chwilę do lekko osolonej wody.

Włoskie orzechy przeznaczone do ciasta czy na tort dobrze jest przed użyciem podpiec lekko w piekarniku. Zyskują na smaku i aromacie.

Owoce przekładane w beczkach chmielem długo utrzymują świeżość.

Kilka odrębnych uwag poświęcimy teraz cebuli:

Podczas krojenia cebuli często płyną łzy, aby temu zapobiec należy przed krojeniem cebulę ostudzić w lodówce, lub kroić ją przy otwartym oknie.

Cebula straci ostry smak i zapach, jeśli włoży się ją na chwilę do gorącej wody, a zaraz po tym do zimnej. Po owej „kąpieli” cebulę należy obrać i krajać w plasterki lub kostkę — według uznania i potrzeby.

Jeżeli przed krojeniem cebuli czy czosnku nóż natrzemy solą, wówczas nie przejdzie ich zapachem.

Smażąc cebulę — nie używamy od razu całej ilości tłuszczu. Rumienimy najpierw cebulę w niewielkiej ilości, po czym dodajemy resztę tłuszczu.

Cebula nie będzie wyrastać, gdy wsypie się ją do siatkowego worka i powiesi na kilka dni w izbie, gdzie się wędzą wędliny.

Wyprysk na wargach (tzw. „zimno”) szybko wyleczymy, przykładając watkę nasączoną sokiem cebuli.

Na opuchnięte miejsce po użądleniu pszczoły kładziemy plasterki cebuli.

Bolący odcisk nie będzie dokuczać, jeśli najpierw pomoczemy nogi w gorącej wodzie, a następnie położymy na chore miejsce plasterki cebuli.

Sok z utartej cebuli czyści doskonale ślady po muchach na obrazach, lustrach i szybach. Sok ten jest też dobrym środkiem przeciwko kornikom. Miejsca, w których zagnieździły się te szkodniki (sypie się tam biały pył) naciera się sokiem z cebuli. Zabieg trzeba powtarzać przez 2—3 tygodnie. Konieczna jest więc cierpliwość, ale to się opłaca, korniki się wyniosą.

Sól dobra na wszystko

Sól w gospodarstwie domowym może być wykorzystana nie tylko jako przyprawa smakowa...

- Sól w solniczce nie zwilgotnieje, nie potworzą się grudy, jeśli na dno włożymy kilka ziarenek ryżu (który wchłania wodę) lub wsypimy odrobinę mąki ziemniaczanej.

- Tłuszcz nie będzie pryskał, jeśli patelnię, rondel, posypimy szczyptą soli.

- Szczypta soli dodana do mleka utrzymuje dłużej jego świeżość.

- Odrobina soli poprawi smak kawy i herbaty.

- Zapach ryby lub cebuli łatwo usuniemy z rąk, myjąc je w słonej wodzie.

- Niewielki dodatek soli do wody, w której stoją cięte kwiaty przedłuża ich żywot.

- Gdy przypali się garnek emaliowany, należy nalać do niego wody z solą i pozostawić na kilkanaście godzin, następnie wodę zagotować a spalenizna odejdzie.

- Herbatniki przez dłuższy czas zachowują kruchość, gdy do pudełka, w którym się je przechowuje wsypimy odrobinę białej miątkowej soli.

- Szczypta soli wsypiana do wody, w której gotujemy jajka zapobiega pękaniu skorupki, a jajka dadzą się łatwo obierać.

- Napoczęty słoik z przecierem pomidorowym nie spleśnieje, jeśli na powierzchnię przecieru wsypimy nieco soli, a następnie wlejemy trochę oliwy.

- Mętny olej sklaruje się, jeśli wsypie się do butelki łyżkę soli.

- Na zwykłej patelni można smażyć bez tłuszczu, jak na teflonowej. Wystarczy gorącą patelnię posypać garstką soli, a kiedy „ziarenka” zaczną podskakiwać, można kłaść mięso czy rybę, bez obawy, że przywrze do dna.

- Jeżeli zależy nam na szybkim wystudzeniu kompotu lub mleka należy wstawić naczynie z gorącym płynem do większego naczynia napełnionego zimną wodą z dodatkiem garści soli.

- Orzechy włoskie zbyt wyschnięte (w skorupkach) zalane na 5—6 dni lekko osoloną wodą nabiorą właściwej konsystencji i smaku.

- Przed użyciem nowej patelni, należy jej dno pokryć warstwą soli, rozgrzać na płycie kuchennej. Następnie przetrzeć patelnię tą solą, posmarować tłuszczem i znów rozgrzać na ogniu.

- Szklanki i inne naczynia szklane będą miały ładny połysk jeżeli będziemy je myć w wodzie z dodatkiem soli (2 łyżki na litr wody), wypłuczemy zaś w czystej wodzie.

- Nóż łatwiej będzie naostrzyć, jeśli na pół godziny zanurzymy jego ostrze w słonym roztworze.

- Jeśli garścią soli zawiniętej w gazetę lub lnianą szmatkę potrzymamy szyby, nie będą zamarzały, ani „potniały”.

- Śwąd spalenizny, po rozlanym na gorącej płycie mleku stanie się mniej dokuczliwy, jeśli zalaną powierzchnię posypimy solą.

- Aby żelazko nie przywierało do nakrochmalonej bielizny dosypuje się do krochmalu odrobinę soli. Dobrze jest też potrzebę spód żelazka solą.

- Jarzyny szybko oczyścimy z robaków i ślimaków, jeśli włożymy je do słonej wody na kilka minut.

- Przetłuszczone kołnierzyki możemy wyczyścić słoną wodą z dodatkiem małej ilości octu.

- Gdy ślady rdzy na tkaninie nie chcą puścić, skropmy te miejsca sokiem z cytryny i posypmy solą. Po kilku godzinach spłukujemy je wodą, a ślady znikną.

- Czerwone pomarszczone dłonie będą ładniej wyglądały, gdy je przez 5 minut wyomoczymy w ciepłej wodzie z dodatkiem kilku łyżek soli.

- Świece palą się jaśniej i wolniej się stapiają, jeśli naokoło knotu podsypimy trochę soli.

Ocet

Ocet w żywieniu powinien być stosowany jedynie do sporządzania marynat. Jako przyprawa zastąpiony może być sokiem z cytryny lub kwaskiem cytrynowym. Ocet ma jednak wielorakie zastosowanie w gospodarstwie domowym.

- Jeżeli jajko w czasie gotowania pęknie, a nie chcemy by białko z niego wyciekło, wlejmy do wody w której się gotuje trochę octu.

- Zapach cebuli, ryb, śledzi itp. zniknie z naczyń po przepłukaniu ich najpierw octem, a następnie dokładnym umyciu w czystej wodzie.

- Osad z czajnika (kamień) można usunąć wlewając roztwór octu.

- Tłuszcz nie będzie przyskał, jeżeli przetrzemy patelnię watką nasączoną octem.

- Naczynia szklane lub kryształowe nabiorą pięknego blasku, jeśli po umyciu przepłucze się je zimną wodą z octem.

- Ocet dodany do wody użytej do mycia termosu czy lodówki skutecznie usuwa nieprzyjemny zapach.

- Powstający z czasem osad na grzałce elektrycznej łatwo można usunąć zanurzając ją w gotującej wodzie z octem.

- Przed malowaniem ram okiennych przylegające do nich części szyb należy przetrzeć watką zwilżoną octem — wówczas farba nie będzie się do nich przylepiała.

- Kilka łyżek octu dodanych do wody z namoczonymi chusteczkami ułatwi ich pranie.

- Aby usunąć resztki mydła ze szczotki do paznokci trzeba włożyć ją do silnego roztworu wody z octem.

- Przed obieraniem ziemniaków zwilżyć dłonie octem i pozwolić im wyschnąć — nie poczernieją.

- Wybłyszczenia na spódnicy, spodniach, rękawach można usunąć przez czyszczenie szczotką maczaną w ciepłym occie. Następnie tkaninę wyciera się delikatnie do sucha czystą, lnianą ściereczką i prasuje po lewej stronie przez zaparzaczkę.

- Zatluszczone plamy na meblach z drewna naturalnego usuniemy, kładąc na nie trochę gliny zwilżonej octem.

- Obrusy z ceraty i plastiku zachowują długo ładny wygląd, jeśli od czasu do czasu przetrzemy je mieszaniną octu i oliwy lub mlekiem zmieszanym pół na pół z wodą, po czym wytrzemy suchą szmatką.

- Zapach stęchlizny np. z walizki można usunąć poprzez przetarcie jej wnętrza ścięreczką nasączoną octem. Walizkę należy zamknąć dopiero wówczas, kiedy całkowicie wyschnie.

- Zażółcone krochmalem żelazko do prasowania należy zmywać watkę zmoczoną w occie, następnie polerować miękką szmatką.

Amoniak

Amoniak jest używany często jako środek spulchniający do wypieku ciast. Możemy go również wykorzystać inaczej.

- Przedmioty malowane olejno myje się zawsze roztworem wody i amoniaku. Na ogół wystarcza 1 łyżka amoniaku na litr wody. Gdy jednak przedmioty te są bardzo zabrudzone trzeba zwiększyć ilość amoniaku biorąc 2, 3 lub 4 łyżki. Warto pamiętać, że amoniak rozpuszcza się zawsze w zimnej wodzie, gdyż w ciepłej szybko się ulatnia.

- Włosiane szczotki będą jak nowe po wymyciu ich w roztworze amoniaku (4 łyżeczki na litr wody). Szczotki wkłada się do miski i nalewa tyle roztworu, aby włos był w nim zanurzony. Szczotki powinny się moczyć około godziny, a następnie trzeba je kilkakrotnie wypłukać w ciepłej wodzie i wysuszyć, stawiając włosom do góry. Szczotki powinny być zawsze przechowywane włosom do góry.

- Plamy szczególnie tłuste, powstałe na kamiennych posadzkach lub schodach są trudne do usunięcia. Można sobie z nimi poradzić stosując roztwór amoniaku w proporcji 1—3 łyżki na litr wody.

- Osad powstały na dnie szklanego naczynia można usunąć, wlewając do środka trochę amoniaku. Po pół godzinie dodać ciepłej wody i myć naczynie długą szczotką. Następnie płukać kilkakrotnie ciepłą wodą.

- Roztworem amoniaku (2 łyżki na litr wody) doskonale myje się kryształ.

- Zaschnięte zestarzałe plamy z krwi trzeba przed praniem namoczyć w roztworze amoniaku, biorąc 2 łyżki na litr wody. Spiorą się wówczas bez kłopotu.

- Plamy z pleśni na skórze i na papierze znikną po przetarciu ich roztworem soli i amoniaku. Roztwór przygotowuje się biorąc na 10 części wody po 1 części soli i amoniaku.

- Tłuste plamy na skórze usuwa się benzyną, a inne roztworem amoniaku.

- Zabrudzone bursztyny odzyskują swój dawny blask po umyciu ich ciepłą wodą z dodatkiem amoniaku (1 łyżka na litr wody) i mydłem. Po wypłukaniu wyciera się je do połysku flanelką.

- Kafelki w kuchni i w łazience będą ładnie lśniły po umyciu ich wodą z amoniakiem. Do połysku wyciera się je miękką szmatką.

- Jeśli miejsca po ukąszeniu komarów posmaruje się amoniakiem swędzenie przejdzie szybko.

Czym myć i czyścić

Bez wyrobów chemii gospodarczej trudno sobie wyobrazić utrzymanie porządku i czystości w mieszkaniu. Często jednak używając różnorodnych środków, nie zastanawiamy się nad tym, czy zostały one dobrane prawidłowo i czy są właściwie stosowane. Wymienimy tutaj kilka najbardziej popularnych.

„Aba” — pasta do mycia i czyszczenia urządzeń sanitarnych.

„Agata” — jest to zmywacz do podłóg drewnianych, nie pokrytych lakierem, odznacza się wysokimi własnościami myjącymi oraz wybielającymi. Wymyta podłoga szybko wysycha i od razu można na nią nałożyć jedną z past „Buwi”, a następnie przetrzeć i wypolerować suknami lub szczotką.

„Bilux” — płyn do ręcznego mycia szyb bez użycia wody, myje się nim skutecznie i szybko, ma niezbyt intensywny zapach, preparat nie pozostawia na szybie smug ani zacieków.

„Buwi-sil” — płynna, wodoodporna pasta bezbarwna, może służyć również do czyszczenia podłóg ceramicznych.

„Buwi-max” — zmywacz do podłóg lakierowanych oraz do podłóg z tworzyw sztucznych. Jest to preparat uniwersalny, bo myje, nabłyszcza, zmniejsza osiadanie brudu i kurzu.

„Domolux” — płyn do mycia, odświeżania i nabłyszczenia powierzchni malowanych białymi farbami olejnymi oraz glazury, nie wymaga użycia wody, dobrze usuwa

brud, kurz, tłuste plamy, sadze, nadając wysoki połysk.

„Dom” — pasta służąca do czyszczenia powierzchni emaliowanych (zlewozmywaki, wanny), porcelitowych i terrakoty, usuwa rysy i drobne uszkodzenia mechaniczne, likwiduje plamy i naloty z rdzy.

„Fresco” — płyn do odświeżania tapet wodno-zmywalnych, ścian pokrytych farbą emulsyjną, powierzchni lakierowanych (okna, drzwi) oraz twardych tworzyw sztucznych i terakoty.

„Firoten” — to popularny, bardzo wydajny preparat do mycia, czyszczenia i odświeżania wykładzin podłogowych typu „Lentex”, płytek PCV i innych tworzyw sztucznych. Wykładzinę myjemy „Firotinem” przy użyciu mokrej ściereczki lub gąbki, uprzednio przygotowanym roztworem preparatu z wodą (do 50%) ściereczką lub gąbkę często płuczemy. Froterujemy po wyschnięciu.

„Iglosan” — płyn detergentowy, dezodorujący, przeznaczony specjalnie do mycia lodówek, zawierający substancję przeciwbakteryjną. W rozcieńczeniu z wodą może być środkiem myjącym do wszystkiego.

„Termax” — płyn silnie działający, przeznaczony do czyszczenia przypalonych naczyń i urządzeń kuchennych (garnki, patelnie, blachy, piekarniki, ruszty, zewnętrzne blachy kuchenek itp.). Podczas stosowania preparatu trzeba pamiętać o użyciu rękawic ochronnych.



Mycie i czyszczenie naczyń

Naczynia ze szkła ognioodpornego myje się doskonale grubą solą kuchenną rozrobioną z niewielką ilością octu.

Szkło najładniej czyści się łupinami z kartofli lub utartymi kartoflami z dodatkiem octu.

Kryształy będą lśniące, jeśli po umyciu w wodzie np. z proszkiem „Ixi” i po wyschnięciu przetrzemy je kilkakrotnie miękką ściereczką posypaną mąką ziemniaczaną. Do mycia kryształów nie należy używać sody, ponieważ matowieją.

Czajniki będą ładnie wyglądały, jeśli się ich zewnętrzną powierzchnię codziennie umyje roztworem płynu do mycia naczyń. Kamień osadzony na ściankach usuwamy, gotując i pozostawiając do wystygnięcia roztwór octu. Na litr wody bierze się wówczas 3 łyżki 10-procentowego octu.

Drobno pokruszonymi skorupkami od jajek można znakomicie wyszorować zlew, umywalkę czy wannę, a także wymyć kryształową karafkę lub wazon. Trochę rozkruszonych skorupki nabieramy na wilgotną szmatkę i szorujemy zlew czy wannę tak jak proszkiem. Natomiast wąskie wazy, karafki czy butelki myjemy w ten sposób, że pokruszone skorupki wrzucamy do środka, nalewamy trochę wody i potrząsamy tak długo, aż szkło czy kryształ nabiorą blasku.

Przypalony garnek emaliowany da się uratować. Trzeba napelnić go wodą (do wysokości przypalenia) nasypać sporo soli i pozostawić tak przez całą noc. Rano postawić na ogniu, doprowadzić do wrzenia i wodę wylać. Wystarczy lekko przeciągnąć zmywakiem a przypalenie zniknie.

Kamień z czajnika można usunąć gotując w nim łupiny z ziemniaków, bądź też nalewa się nieco octu i pozostawia pod pokrywką na 3—4 dni. Następnie dobrze czajnik płuczemy i dwukrotnie gotujemy w nim wodę; dopiero wówczas zdatny będzie do gotowania w nim wody na herbatę.

Z garnków wykonanych z różnych materiałów usuwa się kamień podgrzewając w nich wodę z octem. Trwa to 3—4 godziny. Uwaga! — wody nie należy gotować.

Również z każdego garnka można usunąć kamień za pomocą sody. W tym celu należy wlać 10-procentowy roztwór sody i podgrzewać. Po paru godzinach kamień zmięknie napęcznieje i łatwo go można zeskrobać.

Kamień z garnków emaliowanych (wyłącznie) stosunkowo łatwo usunąć podgrzewając w nich mieszaninę kwasu azotowego lub solnego z wodą w proporcji 1 szklanka kwasu na 2 szklanki wody. (Należy uważać, aby się nie poparzyć kwasem). W ciągu godziny kamień powinien się rozpuścić.

Niezależnie od wybranej metody usuwania kamienia po dokonaniu tej czynności trzeba garnek bardzo dokładnie umyć, następnie zagotować w nim wodę i jeszcze raz umyć.

Brytfanki ze śladami rdzy posypujemy grubą warstwą soli, a po 15 minutach pocieramy skórą słoniny. Gdy rdza zniknie, brytfanki myjemy i suszymy.

Do mycia butelek można stosować:

- trociny z popiołem zalane gorącą wodą (po wymyciu butelki płucze się wodą i solą);
- ziemniaki pokrojone w kostkę;
- skorupki jaj;
- oliwę rozrobioną z octem (po wymyciu dokładnie wypłukać).

Naczynia aluminiowe myje się w środkach do mycia naczyń np. „Ludwiku”, „Jagnie”, „Wojtku”, „Antku”, „Kuchciku” czy „Jawoxie”, natomiast silniejsze zabrudzenia i plamy czyści się specjalną watą stalową lub pastą „Alum”.

Sito użyte do przesiewania mąki należy spłukać zimną wodą, gdyż przy płukaniu gorącą wodą zakleją się oczka.

Form pokrytych teflonem nie można używać do pieczenia ciast na otwartym ogniu, tylko w piekarniku.

Naczyni pokrytych teflonem nie wolno czyścić wata metalową ani proszkami do czyszczenia, wolno natomiast stosować płynne środki typu „Antek” w rozcieńczeniu z wodą.

Powierzchnię teflonową powinno smarować się każdorazowo, zwłaszcza przy pieczeniu ciast z dużą ilością cukru lub owoców.

Przed użyciem naczyń pokrytych teflonem należy je dokładnie umyć gorącą wodą z mydłem, wysuszyć, a następnie posmarować powierzchnię oliwą jadalną.

Nie używane przez dłuższy czas naczynia kuchenne nabierają stęchłej woni, którą można usunąć, wyparzając naczynie wodą zmieszaną z popiołem drzewnym.

Pustych naczyń aluminiowych nie wolno stawiać na ogniu, gdyż dno się wygina.

Garnki aluminiowe nie są wskazane do gotowania na kuchni węglowej.

W naczyniach aluminiowych nie należy przechowywać ugotowanych kwaśnych potraw. Potrawy należy przełożyć do naczyń kamionkowych lub emaliowanych (nieobitych).

Naczynia po mleku należy wypłukać najpierw zimną wodą, a potem dopiero gorącą. Po zetknięciu z gorącą wodą resztki mleka tworzą kleistą masę, która przywiera do ścian naczynia, tak samo myje się naczynia, w których było ciasto jajeczne.

Popularne środki do mycia naczyń to — „Antek”, „Jagna”, „Ludwik”, „Ludwik S”, „Kuchcik”, „Tip Top”, „Wojtek”, „Amex”. Są one bardzo wydajne, łatwo usuwają wszelkie zabrudzenia, zwłaszcza tłuste, a także ostre, intensywne zapachy z czyszczonych powierzchni, dobrze się spłukują i nadają naczyniom ładny połysk.

Czyszczenie przedmiotów z metali

Naczynia aluminiowe czyścimy gliną, a potem papką kredy z wodą (nie należy używać sody).

Naczynia emaliowane można czyścić następującymi sposobami:

- wygotować naczynia w wodzie z sodą (do zimnej wody dodać niewielką ilość sody i gotować przez 5 minut na małym ogniu);
- papką z kredy i wody lub miałką solą z octem.

(Nie należy czyścić emalii proszkami ani druciakiem, bo staje się szorstka i szybko ulega zabrudzeniu!)

Naczynia drewniane:

- proszek z mydłem (drewno pozostaje

wtedy jasne i żółte),

- do tłustych plam używać gliny rozrobionej z wodą; po pozostawieniu na parę godzin w naczyniu zmyć szczoteczką i ciepłą wodą.

Rdzę z żelaznych i stalowych przedmiotów usuniemy jeśli zanurzymy je na parę dni w nafcie lub oliwie, a następnie przetrzemy miękką szczotką i papierem ściernym. Na koniec należy obmyć je wodą z sodą i wytrzeć do sucha.

Zardzewiałe noże czyścimy przekrojoną cebulą umoczoną w cukrze pudrze. Następnie opłukujemy zimną wodą i dobrze wycieramy ściereczką.

Sztućce ze stali nierdzewnej należy włożyć na 10 minut do wody, w której gotowały się ziemniaki, potem opłukać i wysuszyć. Będą jak nowe.

Nakrycia ze stali polerowanej na wysoki połysk (noże, widelce, łyżki) są bardzo odporne na działanie związków chemicznych. Nie należy ich jednak dłuższy czas przetrzymywać w kwaśnych roztworach ani czyścić ostrymi proszkami czy piaskiem. Najwyżej pastą do zębów.

Srebra dobrze jest myć w wodzie po ugotowanych kartoflach, potem wytrzeć do sucha i wypolerowane — najlepiej zamšem — nabiorą pięknego blasku.

Warunkiem właściwej konserwacji srebra jest przechowywanie go w suchym miejscu, powierzchnia powinna być również sucha i bez śladów tłuszczu pochodzącego z niedokładnego mycia, a nawet dotknięcia rąk.

Sztućce srebrne lub posrebrzane najlepiej jest przechowywać w pokrowcu uszytym z flaneli, w którym każdy przedmiot ma swoje miejsce i nie dotyka jeden drugiego.

Do czyszczenia srebra używamy również:

- roztworu boraksu — zaśnieżone przedmioty trzeba zanurzyć w roztworze,
- kredy z denaturatem lub amoniakiem.

Przedmioty ze srebra można czyścić umieszczając je w gorącej wodzie z amoniakiem w proporcji 1:1. Po ostygnięciu wody wyjąć z niej przedmioty ze srebra i wytrzeć wełnianą szmatką. Będą błyszczeć jak nowe.

Do czyszczenia mosiądzu (klamki, karnisze, lichtarze) używamy:

- kredy ze spirytusem,
- roztworu octu z solą (2 łyżki soli na 1 szklankę 5-procentowego octu),
- kwasu kwaszonej kapusty z popiołem, następnie wycieramy miękką szmatką do połysku.

Do czyszczenia miedzi używamy gliny lub kredy ze spirytusem.

Naczynia i przedmioty miedziane czyści się octem, a zamiast proszku do szorowania można użyć kredy lub soli kuchennej. Ocet należy natychmiast po zakończonej czyszczeniu dokładnie spłukać a naczynie wytrzeć do sucha.

Przedmioty z brązu czyścimy: surowymi tartymi ziemniakami (należy pozostawić na przedmiotach do wyschnięcia, następnie oczyścić flanelką skropioną spirytusem).

Przedmioty z niklu i plateru czyścimy:

- wodą z mydłem,
- kredą ze spirytusem i amoniakiem, potem wycieramy szmatką do połysku.

Pranie

Pranie jest jedną z najcięższych prac domowych. Jak każda czynność tak i pranie wymaga właściwej organizacji pracy. Zmniejsza ona wysiłek fizyczny i skraca czas potrzebny na pranie.

Bieliznę brudną do czasu prania najlepiej przechowywać w koszach z wikliny lub skrzyni z otworami, w miejscu suchym i chłodnym.

Długie przechowywanie bielizny brudnej osłabia ją, a brud staje się trudniej usuwalny.

Tkaniny takie jak len czy texas, po wypraniu i przeschnięciu włożyć do worka plastikowego i włożyć na godzinę do lodówki. Prasuje się je wtedy bardzo łatwo i szybko.

Bieliznę do przechowywania na dłuższy czas tylko maglować. Krochmalona i prasowana żółknie.

Lniany sznur do wieszania bielizny trzeba co pewien czas wyprać w wodzie z dodatkiem mydła i kilku kropel amoniaku. Jeśli to zrobimy, na suszonej bieliźnie nie powstaną żółte plamy.

Wałki wyżymaczki w pralce najlepiej umyć szmatką maczaną w denaturacie.

PRANIE SZTRUKSU I AKSAMITU

Jeżeli nie możemy odzieży ze sztruku, pluszu, lub aksamitu oddać do pralni i pierzemy w domu, należy przestrzegać pewnych zasad.

Modną dziś odzież z tego rodzaju tkanin dość trudno odświeżyć w domu. Mimo tego można się na to zdecydować. Dwie osoby trzymają materiał nad naczyniem z wrzącą wodą, z którego unosi się para. Gdy materiał przeniknie wilgocią prasujemy go po lewej stronie, w powietrzu, nadal trzymając nad parą. W żadnym wypadku nie prasujemy go na desce, gdyż się „wyświeci”. Uprasowany układamy na stole lub wieszamy by dokładnie przesechł.

Garderobę nie zabrudzoną możemy odświeżyć, trzymając ją nad parą wodną. Znikną wtedy zagniecenia.

Piorąc nie wolno używać proszków, jedynie płynu „FF”, „Kokosalu”, a jeśli ich brak, zrobić pianę ze struganego zwykłego mydła przegotowanego z wodą. Prać w wodzie cieplej nie gorącej. Przed zamoczeniem odwrócić garderobę na lewą stronę. Piorąc wygniatać nie trzeć. Po kilkakrotnym wypłukaniu w letniej wodzie z lewej strony odwrócić na prawą stronę i powiesić na ramionach.

Wyroby z delikatnej wełny lub angory najlepiej prać na sucho w mące ziemniaczanej, zmieniając ją kilkakrotnie aż będzie zupełnie czysta, następnie dokładnie trzepiemy.

Rzeczy z flaneli lub wełny będą ładnie wyglądały po praniu jeśli do ostatniego płukania dodamy nieco gliceryny (łyżka stołowa na 10 l wody).

Utarte surowe ziemniaki połączone z ciepłą wodą piorą doskonale **wełniane tkaniny**.

Zatłuszczony kołnierz zakietu lub kurtki można oczyścić gąbką nasączoną roztworem denaturatu lub amoniaku (stołowa łyżka jednego z tych płynów) albo tamponem nasączonym octem.

JAK PRAĆ FIRANKI

Oto najważniejsze zasady prania firanek ze sztucznego tworzywa:

- Nie dopuszczać do ich silnego zabrudzenia — częściej z nich splukiwać kurz, a będą wyglądały długo białe i ładne;
- Przed praniem należy je dokładnie wytrząść z kurzu;
- Prać należy w wodzie niezbyt ciepłej (letniej), dwukrotnie;
- Nie dodawać do prania za dużo proszku — lepiej przeprać kilka razy w wodzie z małym dodatkiem proszku lub pasty „Komfort”, niż raz z dużą ilością;
- Płuczemy firanki w ciepłej i zimnej wodzie. Do ostatniej zimnej wody dodajemy garść soli i bez wykręcania, po osączeniu z wody, mokre rozwieszamy w oknie.
- Stylonowe firanki (i nie tylko firanki) wypłukane po praniu w wodzie z garścią soli zyskają na wyglądzie, będą białe i sztywniejsze.

A teraz pranie firanek bawełnianych:

- Moczymy je najpierw kilkakrotnie w zimnej wodzie, a następnie płuczemy w wodzie z dodatkiem amoniaku;
- Kładziemy do ciepłej wody z dodatkiem środków piorących (bardzo skuteczna jest pasta „Komfort”) i dwukrotnie pierzemy wygniatając;
- Płuczemy w ciepłej i zimnej wodzie, do ostatniej wody dodając trochę farbki i soli. Oczywiście jeśli to firanki białe.

PROSZKI DO PRANIA

Pomijając okresy zakłóceń rynkowych, wybór krajowych proszków do prania jest na ogół spory. Część z nich pojawia się jednak jak meteory i po pewnym czasie nie akceptowana przez klientów znika. Na ich miejsce pojawiają się nowe. Panuje tu wyjątkowo duży ruch w interesie. Kierując się niedawno sporządzoną oceną Komitetu Gospodarstwa Domowego możemy kilka spośród proszków do prania polecić szczególnie.

Do proszków najwyższej klasy należą: „Perła” i „Opal En” — są bardzo wydajne, odznaczają się najlepszymi właściwościami piorącymi. „Perła” — doskonała do ręcznego prania rzeczy szczególnie delikatnych.

Za proszki dobre jakościowo uznano: „Enzymatyczny 83” i „ExE” — dzięki zawartym w nich enzymom łatwo i w niskiej temperaturze usuwają zanieczyszczenie. Polecane są zwłaszcza do moczenia bielizny i prania wstępnego. Nie mają jednak wybielaczy chemicznych oraz dosyć łatwo zbrylają się. „Erlon” — polecany do prania ręcznego i mechanicznego tkanin kolorowych. „Opal 90” — najlepszy do prania w wysokiej temperaturze i gotowania bielizny. Znajdujące się w nim wybielacze chemiczne działają dopiero w temperaturze powyżej 75 st. C.

Proszki średnie jakościowo: „Gama M” — dość dobre wyniki w gotowaniu bielizny, gorsze — w praniu mechanicznym lub ręcznym w niższych temperaturach. Wada — proszek bardzo wysusza skórę rąk.

„Ixi-Automat 60 st” — nienajlepsze właściwości piorące mocno zabrudzonych tkanin bawełnianych. Działa wysuszająco na skórę rąk. „Pollena automat 90” — mimo przeznaczenia do prania w wysokich temperaturach ma nieduże właściwości wybielające.

Komitet Gospodarstwa Domowego nie poleca natomiast proszków: „E-automat” — łatwo zbrylający się, słabo działający enzymami. „Pamal” — słabe właściwości piorące i wybielające.

PRZEPIS NA CZYSZCZENIE PIERZA

Czysty kocioł do gotowania bielizny należy rozgrzać na płycie kuchennej. Pierze wyjęte z wsypy włożyć do kotła i mieszać je sięgając głęboko do dna kotła. Gdy pierze rozgrzeje się i będzie parzyć palce, przełożyć je na miednicę, kurz pozostanie na dnie kotła. Wsypy wyprać, po wysuszeniu nawoskować wewnętrzną stronę i wsypać oczyszczone pierze.

Krochmalenie

Bieliznę pościelową, stołową i kuchenną należy krochmalić, ponieważ mniej się brudzi i dłużej zachowuje świeżość. Nie należy krochmalić bielizny osobistej i ręczników.

Słaby krochmal z 6—9 g (łyżeczka od herbaty) mączki ziemniaczanej na litr wody stosuje się do sukienek, bluzek, batystu, sztyfonu, tiulu.

Średnim krochmalem — łyżka stołowa mączki ziemniaczanej na litr wody — usztywnia się obrusy, serwetki, pokrowce, bieliznę pościelową.

Gęstym krochmalem (1,5 łyżki mąki ziemniaczanej na litr wody) usztywnia się kołnierzyki, mankiety. Nie wystarczy zanurzyć tkaninę w krochmalu, lecz trzeba ją chwilę w roztworze potrzymać i lekko wirować, a prasować na mokro.

Do krochmalu dobrze jest dodać kilka łyżek mleka, podczas prasowania nie będzie przywierać do żelazka, a bielizna po prasowaniu nabierze pięknego połysku.

Ugotowany ryż w dużej ilości wody (w proporcji 4 łyżki na 2 litry wody) jest sypki, zaś wywar odlany do garnka stanowi najlepszy krochmal do białej bielizny, męskich koszul czy sukienek kretonowych.

Bielizna pościelowa będzie miała ładny połysk przy suszeniu, a w zimie nie zamarznie na mrozie, jeśli do krochmalu dodamy garść soli na 10 litrów wody.

Krochmal można otrzymać z kasztanów. W tym celu należy kasztany wysuszyć i moczyć przez 6—7 godzin, następnie obrać ze skórki, cienko pokroić, suszyć i zgnieść. Po przetarciu zalać wodą i odlewać tak długo, aż masa będzie biała. Teraz trzeba ją rozłożyć i wysuszyć na słońcu.

Jeżeli nie mamy mąki kartoflanej, do krochmalenia delikatnych tkanin np. batystu, koronki, możemy użyć żelatyny (20 g na 1 l wody)

Odrobina soli dodana do krochmalenia ułatwia prasowanie — żelazko nie przywiera do tkaniny.

Prasowanie

Przesuszoną bieliznę przed prasowaniem należy skropić ciepłą wodą, gdyż tkanina łatwiej ją wchłania niż zimną.

Bieliznę lnianą, bawełnianą (pościelową i stołową) prasuje się po stronie prawej.

Prasując plisowane spódnice i bluzki przez ściereczkę nie widzimy fałd, stąd często fałdy przesuwają się. Lepiej więc szmatkę zastąpić przeźroczystym papierem pergaminowym, który także nadaje się do prasowania delikatnych tkanin.

Serwetka koronkowa będzie ładnie uprasowana, gdy po upraniu i wypłukaniu zamoczymy ją w wodzie z rozpuszczoną mąką ziemniaczaną, następnie ułożymy między dwie płócienne ściereczki i będziemy prasować po obydwu stronach aż do całkowitego wysuszenia.

Jedwabie sztuczne trzeba przed prasowaniem wysuszyć, a następnie pocierając

lekko wilgotną gąbką nawilżyć i prasować również po lewej stronie.

Jedwab prasowany po stronie lewej jest matowy, jeśli zależy nam na tym, ażeby miał połysk należy go prasować po stronie prawej.

PRASOWANIE SZTRUKSU, AKSAMITU

Do prasowania podkładamy miękką puszystą tkaninę, bardzo dobrze jeśli jest to kawałek starego aksamitu, wówczas włoski materiału nie będą się zginały. Prasujemy po lewej stronie i przez moką szmatkę, nie dociskając żelazka zbyt mocno. Aksamitne ubrania najlepiej prasować w powietrzu. Po uprasowaniu trzeba materiał wyszczotkować miękką szczotką.

Szycie i konserwacja odzieży

Szycie i konserwacja odzieży to prace, które wykonuje prawie każda gospodyni. Skorzystajmy więc przy tym z kilku dobrych rad.

Pętelki do zawieszania spódnicy wygodniej uszyć z gumy — spódniczki nie będą zjeżdżać ze śliskiego ramiączka, a pętelki będą długo służyć.

Aby jedwab nie zahaczał przy szyciu o postrzępiony naskórek rąk, należy palce potrzeć pumeksem lub cienkim papierem ściernym.

Jeżeli podczas szycia pocą się ręce, należy przedtem natrzeć je roztworem alunu, aby nie brudzić materiału.

Aby zachować niezbędny odstęp między przyszytym guzikiem a materiałem, przedtem należy pod guzik podłożyć zapalkę i wyciągnąć ją po przyszyciu.

Stylon i ortalion marszczą się podczas stębnowania na maszynie. Aby temu zapobiec, należy pod materiał położyć papier i razem zeszyć, następnie papier usunąć, a szwy zostaną gładkie.

Pościel należy wietrzyć — o tym wie każda gospodyni. Nie każda jednak wie, że pościeli nie należy wystawiać na słońce, gdyż pierze traci wówczas elastyczność i szybciej się ściiera. Pościel należy wietrzyć w dni pochmurne (ale suche) i wietrzne lub w miejscach ocienionych. Po wietrzeniu pościel należy wytrzeć.

Jeżeli na wsypie powstaną dziurki należy załepić je zwykłym plastrem aptecznym. Aby lepiej się trzymał, trzeba go jeszcze dobrze przycisnąć gorącym żelazkiem — nie odpadnie.

Czarne wełniane materiały gdy się wyświecą, wycierać mocno szczoteczką umoczoną w gorącej wodzie z amoniakiem (18 części wody, 1 amoniaku).

Czarne lub ciemnobrązowe tkaniny jeśli się wyświecą, można odświeżyć czyszcząc czystą szczotką maczaną w mocnej kawie zbożowej.

Aby wyświecone tkaniny przybierały właściwy wygląd należy czyścić je pocierając kilkakrotnie gąbką zwilżoną octem, a następnie przeprasować poprzez zaparzaczkę.

Piłśniowy przybrudzony a nawet wytarty kapelusz odzyska ładny wygląd jeśli wyciśniemy go kostką cukru, podobnie można za pomocą zwykłej gumki do ołówka oczyścić kapelusz z filcu. Pocieramy dość delikatnie, aby nie wyciągnąć tworzywa.

Żywot rajstop czy pończoch można znacznie przedłużyć, jeżeli przed włożeniem potrzyma się je przez godzinę w zamrażalniku lub włoży do lodowatej wody.

Zimową odzież już w maju należy oczyścić, uprać, a jeśli potrzeba oddać do czyszczenia chemicznego. Następnie przesypujemy ją naftaliną i wkładamy do worków przeciwmolowych. Zamiast naftaliny można włożyć gałki antymolowe.

Wywabianie plam

Znajomość odplamiania tkanin w warunkach domowych jest bardzo przydatna w praktyce. Nie ma uniwersalnego środka do wywabiania plam z różnych rodzajów tkanin. Zanim więc przystąpimy do usuwania plam, należy ustalić z czego one pochodzą oraz rozpoznać rodzaj poplamionej tkaniny.

Dobrym sposobem rozpoznawania tkaniny jest próba spalania kawałków przędzy wysuniętej z odzieży. Kilkakrotnie złożony odcinek przędzy umieszcza się na moment w jak najmniejszym płomieniu np. zapalki, trzymając przędzą prostopadle do zapalki. Szybkie zapalenie wskazuje na obecność włókien celulozowych, włókno białkowe (wełna, jedwab) żarzą się w płomieniu, włókna syntetyczne topią się. Zapach i charakter popiołu też wskazują na rodzaj włókna. Zapach palonego papieru i popiół

lotny występuje przy włóknach celulozowych. Zapach palonego papieru i popiół o konsystencji ziarnistej masy dającej się roznieść w palcach występuje przy włóknach białkowych. Zapach palonej gumy i pozostałość w formie bardzo gorącej topliny nie dającej się roznieść w palcach występuje przy włóknach syntetycznych.

Usuwanie plam z odzieży jest możliwe w warunkach kiedy znamy rodzaj substancji, z jakiej plama powstała i rodzaj surowca z jakiego wykonana jest tkanina.

Przy wywabianiu plam należy pamiętać, że mocne kwasy niszczą tkaniny z włókien roślinnych (bawełna, len).

Ługi nawet słabe i rozcieńczone osłabiają tkaniny z włókien zwierzęcych (wełna, jedwab naturalny).

Gorąca woda i żrące mydło niszczą tkaniny wełniane i z włókien syntetycznych. Środki utleniające (chlerek, soda) osłabiają bawełnę, len i niszczą wełnę.

Przy usuwaniu plam z tkanin kolorowych należy zrobić próbę działania danego środka w miejscu mało widocznym lub na ściniku tej samej tkaniny. Jeśli wystąpi zmiana barwy, środka tego nie można stosować.

Przy odplamianiu rozpuszczalnikami (benzyna, terpentyna) zaplamione miejsce należy zwilżyć dookoła czystą wodą, aby uniknąć zacieków.

Doskonałym środkiem do wywabiania plam z atramentu jest cytryna. Zabrudzone miejsca zwilżyć sokiem z cytryny lub kwasem cytrynowym, podkładając pod spód tkaniny ściereczkę, którą pozostawiamy aż do wyschnięcia. Następnie oczyszczone miejsce starannie płuczemy. Tak samo postępujemy w przypadku plam z tuszu, zastarzanych zabrudzeń po farbach akwarelowych czy temperach.

Świeżą plamę z atramentu na dywanie, chodniku czy kolorowej serwecie należy natychmiast pokryć warstwą soli, pozostawiając na kilka godzin (sól można zmieniać na czystą), potem zmyć dokładnie ciepłą wodą mydlaną.

Plamy z czekolady na materiałach delikatnie zeskrobać nożem, przemyć benzyną, spłukać wodą pół na pół z alkoholem.

Plamy z długopisu usuwamy pocierając ubrudzone miejsca watką umoczoną w alkoholu lub acetonie. Acetonu nie należy jednak używać do czyszczenia wyrobów z włókien sztucznych.

Plamy z farb olejnych najlepiej usuwać terpentyną, która zmywa farbę olejną ze wszystkich tkanin, można użyć też rozpuszczalnika do farb olejnych. Jeśli plama jest świeża należy zdjąć farbę nożem i następnie czyścić plamę terpentyną. W farbach olejnych znajduje się zwykle olej lniany, który w ciągu 24 godzin twardnieje i wtedy jest trudno rozpuszczalny. Zastarzałe plamy należy zostawić w benzynie aby odmokły, a potem czyścić benzyną i lekko sprać nią powstałe otoczki.

Plamy na jedwabiu lub droższych materiałach, nawet zastarzałe wywabia się szczoteczką umoczoną w chloroformie

Plamy z pokostu usuwa się jak plamy z farb olejnych.

Natomiast plamy z farb nitro usuwa się rozpuszczalnikiem nitro.

Świeże plamy z jaj należy zmywać letnią wodą z solą. Na jedwabiu zabrudzone miejsce przetrzeć solą, a potem spłukać wodą z octem. Tkaniny białe ze starymi plamami z jaj należy moczyć w proszku „E”.

PLAMY OD JODYNY, KAKAO, KAWY, HERBATY

Splamione miejsca pociera się szczotką umoczoną w roztworze tiosiarczanu sodowego, a następnie spłukuje zimną wodą. Plamy takie można też usunąć za pomocą spirytusu.

Plamy po białej kawie na delikatnych materiałach posmarować gliceryną, spłukać wodą i przeprasować po lewej stronie.

Tkaninę splamioną kawą lub kakao sprać w gorącej wodzie. Jeśli plamy nie zejdą natrzeć splamione miejsce żółtkiem zmieszanym z gliceryną. Po pewnym czasie zmyć spirytusem.

Plamy z kawy lub kakao usuwa się także ciepłą wodą z amoniakiem (1 łyżka amoniaku na 0,5 szklanki wody) jeśli plama jest świeża, wystarczy zmyć ją zimną wodą.

Plamy z kawy usuwa sól kuchenna. Na świeżą jeszcze plamę sypiemy sól, wcieramy w tkaninę i spłukujemy. Następnie na zaplamione miejsce sypiemy jakiś środek do prania i zmywamy gorącą wodą. Plama z kawy znika bez śladu.

Plamy z kawy i herbaty na obrusie można również wywabiać alkoholem zmieszany z wodą pół na pół z dodatkiem kilku kropel octu. Spłukać wodą utlenioną z dużą ilością czystej wody.

Plamy z herbaty można zmyć gorącą wodą. Jeśli plama nie znika, należy do jej usunięcia użyć wody utlenionej z dodatkiem kilku kropel amoniaku.

PLAMY Z KRWI

Krew zawiera białko i żelazo. Dlatego jeśli pierzemy plamę z krwi w gorącej wodzie, białko ścina się i jest trudne do wywabienia. Świeżo splamione tkaniny spieramy najpierw w zimnej wodzie, a następnie w ciepłej z octem. Można też plamę spłukać chłodną wodą, a później pocierać 10-procentowym roztworem burmolu. Tkaninę należy spłukać gorącą wodą.

Plamy z tkanin białych po uprzednim namoczeniu należy sprać w kąpieli mydlanej z dodatkiem sody i małej ilości amoniaku. Pozostałe ślady wybielić gorącym roztworem wody utlenionej i starannie wypłukać.

Plamy z jedwabiu naturalnego i wełny wywabia się 10-procentowym roztworem boraksu i spłukuje ciepłą wodą zawierającą nieco sody kuchennej. Po spłukaniu należy całą powierzchnię przetrzeć tamponem zamoczonym w alkoholu. Na zabrudzone miejsce można też położyć papkę z krochmalu, którą usuwa się po wyschnięciu. Gdy ślad pozostanie, zabieg należy powtórzyć.

Plamy po krwi na ubraniu posmarować grubo zwyczajnym krochmalą rozrobionym odrobiną wody, gdy dobrze wyschnie strzepnąć. Świeża plama od razu zniknie, na starych plamach czynność tę kilkakrotnie powtórzyć.

Plamy z krwi i tkaninę zaplamioną krwią moczymy w letniej wodzie z dodatkiem soli i pierzemy w letniej wodzie w mydlinach. Żółte ślady po plamie usuwamy roztworem wody utlenionej (2 łyżki wody utlenionej na szklankę wody).

Z jedwabiu plamy z krwi usuwamy poprzez pocieranie poplamionego miejsca szczotką umoczoną w czystym alkoholu, a z wełny w ciepłym roztworze soli.

PLAMY OD MLEKA

Splamioną tkaninę uprać w ciepłej wodzie z mydłem. Jeśli plamy nie zejdą, czyścić benzyną.

Plamy od mleka na jedwabiu czyści się wyłącznie benzyną.

Plamy z mleka na materiałach wełnianych usuwa się mieszaniną 2 łyżeczek spirytusu, 1 łyżeczki amoniaku i szczypty soli. Zwilżyć w tym roztworze szmatę i wycierać delikatnie plamę, aż zniknie (pamiętać należy, aby od spodu podłożyć płatek ligniny złożony kilkakrotnie, tak aby środek użyty do czyszczenia wsiąkał poprzez plamę w ligninę lub podłożoną bibułę) — potem spłukać zimną wodą.

Plamy z mleka na materiałach bawełnianych i płóciennych, a także ze sztucznych włókien, pierze się w wodzie z mydłem.

PLAMY Z MOCZU

Z białych tkanin lnianych i bawełnianych usuwa się przez pranie w wodzie ewentualnie z dodatkiem niewielkiej ilości amoniaku. Zastarzałe plamy wywabia się roztworem kwasu cytrynowego i następnie starannie spłukuje. Z bielizny jedwabnej plamy usuwa się przez działanie amoniakiem, następnie zobojętnia się amoniak rozcieńczonym octem, a na zakończenie przemywa wodą. Można też namoczyć plamę w proszku „E”.

PLAMY Z OŁÓWKA KOPIOWEGO

Do spodka wlać 2—3 łyżki wody utlenionej, dodać kilka kropel octu. W tak sporządzonym płynie namoczyć watkę i delikatnie pocierać nią poplamione miejsce. Płukać czystą wodą.

PLAMY Z OWOCÓW

Najlepiej usuwać plamy świeże. Dobrze jest namoczyć je w kwaśnym mleku i płukać w ciepłej wodzie. Można je także zwilżać kilkakrotnie roztworem kwasu cytrynowego, po czym starannie płukać. Plamy zastarzałe z białego materiału lnianego lub bawełnianego usuwamy moczając materiał w wodzie z chlorkiem w proporcji 1:3, a gdy plama zniknie, płuczemy materiał w zimnej wodzie.



Z tkanin kolorowych, wełnianych lub bawełnianych, usuwa się plamy, zmywając je letnią wodą z mydłem lub rozcieńczonym amoniakiem. Z tkanin jedwabnych można je usuwać (zwłaszcza świeże) zmywając czystą wódką lub gorącym mlekiem.

Stare plamy od owoców po lekkim natłuszczeniu znikają pod wpływem promieni słonecznych.

Ślady soku z owoców dobrze usuwa gorąca woda. Zabrudzoną tkaninę rozpostrzeć nad miską czy garnkiem i polewać niemal wrzącą wodą z czajnika. Sposób ten nadaje się jednak tylko do tkanin z lnu czy bawełny, bez domieszki syntetycznego włókna. Uniwersalną metodą jest moczenie zaplamionego miejsca w serwatce lub mleku, które po pewnym czasie spieramy wodą i mydłem.

Plamy z soku wiśni na obrusie przelewać natychmiast gorącą wodą aż plama zniknie.

Plamy z czarnych jagód należy czyścić ciepłym mlekiem i spłukać wodą. Stare wystawiać na słońce.

Plamy po czarnych jagodach znikną od razu, gdy zapierze się je w gorącym soku z cytryny zagotowanym w srebrnej łyżce.

Plamy z owoców z tkanin bawełnianych usuwamy przy pomocy rozcieńczonej wody utlenionej zmieszanej z odrobiną amoniaku. Można je również usunąć przez zwilżenie i natarcie mydłem, a następnie delikatne rozpostarcie nad palącą się siarką.

Plamy powstałe z owoców należy usuwać natychmiast, wówczas jest większa gwarancja, że znikną. Zaplamione miejsce trzeba polewać wodą tak długo, aż plama zniknie. Tkaniny bawełniane i lniane polewamy wodą gorącą, a tkaniny syntetyczne zimną. Zastarzałe plamy z owoców na tkaninach białych wywabia się wodą utlenioną z dodatkiem paru kropli amoniaku, a z materiałów kolorowych czystą wódką.

Plamy od perfum są trudne do usunięcia. Często można je usunąć jedynie częściowo. Świeże plamy usuwa się łatwiej. Należy na nie działać rozpuszczalnikami. Plamy starsze, które już przybrały ciemną barwę, spróbować usunąć przez pocieranie kwasem octowym i alkoholem, następnie zmywać ciepłą wodą.

PLAMY Z PLEŚNI

Plamy z pleśni można usunąć roztworem przygotowanym z 10 części wody, 1 części soli i 1 części amoniaku. Plamę zwilża się najpierw roztworem, potem maślaną. Czynność tę powtarza się kilka razy, a następnie spiera się plamę wodą z mydłem. Można też zaplamioną tkaninę namoczyć w maślanie lub rozcieńczonym occie, a następnie sprać w wodzie utlenionej z dodatkiem paru kropli amoniaku. Plamy z pleśni na tkaninach nie nadających się do prania usuwa się terpentyną.

Plamy z pleśni można też usunąć smarując zaplamione miejsca kwasem bornym lub naftą, a następnie spłukać ciepłą wodą.

Zaplamione pleśnią miejsca pocieramy maślaną lub sokiem z pomidorów a następnie spłukujemy wodą. Jeśli jednak nie można ich usunąć w ten sposób, to wywabiamy je wodą utlenioną lekko zakwaszoną octem, ewentualnie pocierając 5-procentowym kwasem szczawiowym, potem płuczając.

PLAMY OD ŻELAZKA

Przyżółconą bieliznę zmoczyć wodą z boraksem (2 łyżeczki boraksu na szklankę wody) a następnie przeprasować aż do wyschnięcia.

Plamy na bieliźnie powstałe z przyżółcenia żelazkiem zwilżyć nieco wodą, posypać mocno solą i wystawić na słońce. Po kilku godzinach plamy znikną.

Do tkanin białych stosować pocieranie 10-procentową wodą utlenioną, do tkanin kolorowych — 1 procent rozcieńczenia. Tkaniny wełniane zwilżyć roztworem kwasu cytrynowego, a następnie spłukać wodą.

PLAMY Z RDZY

Z materiałów lnianych, bawełnianych i wełnianych usuwa się kwasem cytrynowym lub sokiem z cytryny, ewentualnie kwasem winnym (1 łyżeczka kwasu na szklankę wody). Po wywabieniu plam należy tkaninę dobrze wypłukać. Można je także usuwać gorącym roztworem 5-procentowego kwa-

su szczawiowego, a następnie tkaninę wypłukać w gorącej wodzie z amoniakiem. Czynność powtarzać do skutku. Najtrudniej wywabić rdzę z materiałów jedwabnych.

PLAMY Z TŁUSZCZÓW MINERALNYCH

Nie schodzą od prania w wodzie z mydłem, natomiast w połączeniu z tłuszczami roślinnymi lub zwierzęcymi spierają się dość łatwo.

Plamę taką należy pokryć masłem lub olejem i pozostawić na noc. Potem zaplamioną odzież trzeba ułożyć na podkładce z ligniny i uderzać szczotką zmoczoną w benzynie, póki plama nie ustąpi. Plamy z tłuszczów mineralnych dobrze schodzą także od pocierania roztworem amoniaku i alkoholu w stosunku 1:10.

PLAMY ZE SMARU

Należy oczyścić miejsca świeżo zaplamione, gdyż stare plamy są trudne do usunięcia. Pod zaplamione miejsce podkładamy kilkakrotnie złożoną ligninę, na wierzch zaś cienką warstwę niesolonego masła i pozostawiamy tak na pół godziny. Następnie tępą stroną noża zdejmujemy masło i uderzamy dość silnie w zaplamione miejsce szczotką moczoną w benzynie.

Na materiałach białych usuwamy je przez moczenie w gorącej wodzie z amoniakiem (10 litrów wody 1/4 litra amoniaku) a następnie w zimnym roztworze wody utlenionej (na 5 litrów wody 1/2 litra 3-procentowej wody utlenionej). Po wywabienu plam tkaninę należy wysuszyć na powietrzu, wtedy znikną pozostałe ślady. Smar można też szybko usunąć przez moczenie w ługu bielącym (na 5 litrów zimnej wody 1/8 litra ługu bielącego), a następnie przez kilka minut w 10-procentowym roztworze tiosiarczanu sodowego. Na koniec starannie płukać w ciepłej wodzie.

Plamy na wełnie i białym jedwabiu naturalnym należy czyścić szmatką zmoczoną w 3-procentowym roztworze amoniaku, po tem zmoczyć w 3-procentowym roztworze wody utlenionej i po krótkim czasie spłukać.

PLAMY OD POTU

W tkaninach wełnianych miejsca zaplamione potem usuwa się w następujący sposób: plamę zwilżyć obficie mieszaniną amoniaku z terpentyną, następnie sprać dokładnie roztworem środka piorącego.

W tkaninach jedwabnych należy się z nią obchodzić bardzo ostrożnie. Położyć papkę z kwaśnego węgla sodowego i wody, a po chwili starannie spłukać czystą wodą.

W tkaninach syntetycznych nie dopuszczać do silnego zapocenia, gdyż są duże trudności z usunięciem plamy. Odzież tę należy często prać w wodzie.

Plamy z potu powinny zniknąć po praniu. W tkaninach, których nie pierze się tradycyjnym sposobem, miejsce silnie prze poczone należy zmoczyć 10-procentowym roztworem amoniaku, lekko rozetrzeć i spłukać ciepłą wodą do całkowitego usunięcia amoniaku. Jeżeli barwa tkaniny ulegnie zmianie, zwilżyć plamę za pomocą gąbki 10-procentowym roztworem kwasu octowego i spłukać wodą. Gdy występuje bardzo ciemna obwódka dookoła plamy, należy zmoczyć ją mieszaniną 10 ml kwasu octowego oraz 100 ml alkoholu i klepać szczoteczką, a potem spłukać wodą. Żółte ślady wybielamy 3-procentowym roztworem wody utlenionej w benzynie mieszanej pół na pół z terpentyną. Zabieg powtarzamy kilkakrotnie.

PLAMY ZE SMOŁY

Plamy ze smoły należy wywabić przed praniem, gdyż po praniu niczym się ich nie usunie. Plamę należy zwilżyć terpentyną (lub benzyną), a potem smołę wykruszyć.

Plamy ze smoły należy usuwać natychmiast, zeskrobując nożem i wycierając gałgankiem. Wywabia się je benzyną, terpentyną lub spirytusem skażonym. Jeśli jednak zostanie ślad, usuwa się go wodą utlenioną, a następnie spiera. Można także pokryć plamę masłem i pozostawić na noc, potem uderzać w plamę szczotką moczoną w benzynie na podkładce ze szmatek.

Gdy pozostaną żółte plamy, należy je zmywać wodą utlenioną lub wodą utlenioną z dodatkiem amoniaku.

Pod plamę ze stearyny (z kapiącej świecy) podłożyć zwyczajną bibułę, a nad plamą potrzymać palącą się zapalną. Stearyna się rozpuści, wsiąknie w bibułę i plamy nie będzie. Można także spróbować przeprosować zaplamiony materiał przez bibułę.

PLAMY ZE SZMINKI

Zaplamione miejsce najpierw odtłuścić benzyną lub przez posypanie talkiem. Barwnik usuwać przez kilkakrotne pocieranie tamponem zwilżonym stężonym alkoholem.

PLAMY TŁUSTE

Plamy tłuste szczególnie na wełnie, elanie itp. najlepiej usunąć specjalnym preparatem „Antyplam”, „Klar” lub „Minutka” — według przepisu na opakowaniu.

Plamy tłuste świeże na tkaninach bawełnianych i syntetycznych najlepiej prać w ciepłych mydlinach i od razu dobrze spłukać.

Zastarzałe zaś plamy — również na wełnie — wywabia się benzyną, pamiętając o podłożeniu pod zaplamione miejsce ligniny lub ściereczki.

Plamy tłuste przenikają tkaninę i wciskają się między jej włókienka. Jeśli czyści się je tylko powierzchownie, to wkrótce znów się ukażą i to wyraźniejsze. Plamy takie najlepiej jest czyścić na świeżo, gorącą wodą z mydłem. Zmywa się je także roztworem boraksu (25 g boraksu na 1/2 l wody) lub benzyną.

Plamy z tłuszczu na tkaninach odpornych na wysoką temperaturę wywabiamy — prasując gorącym żelazkiem przez bibułę, ligninę, ewentualnie miękki papier. Jeśli mamy talk, posypujemy nim plamę przed prasowaniem i nakładamy dodatkowo bibułę.

Plamy tłuste na materiałach o delikatnej barwie wycierać na sucho mąką ziemniaczaną.

Świeże tłuste plamy można usunąć z tkanin wełnianych poprzez wycieranie ligniną. Plama zniknie, a pokruszoną ligninę wystarczy zczyścić szczotką do ubrań.

Plamy z oliwy lub oleju najlepiej schodzą, gdy posypie się je grubo mąką ziemniaczaną lub talkiem i uklepie nożem, pod spód podkładając kawałek grubego papieru lub ligniny. Po paru godzinach mąkę należy strzepać, a miejsca zaplamione przetrzeć szczotką. Jeśli plama całkowicie nie zniknie, zabieg powtarza się. Zastarzałe tłuste plamy dobrze zmiękcza gliceryna. Potem można sprać poplamione miejsca wodą z mydłem.

Plamy z tłuszczu powstałe na tkaninie lub dermie można usunąć poprzez pocieranie plamy watką zwilżoną w spirytusie (może być denaturat). Po usunięciu plamy miejsce należy wytrzeć czystą watką.

Tłuste plamy z kartek należy usuwać w ten sposób: pod poplamioną kartkę podkładamy bibułę i prasujemy ciepłym żelazkiem tak długo, aż plama zniknie. Żelazko nie może być bardzo gorące, bo kartki żółkną.

INNE

Plamy na tkaninach z zieleni roślin zmywać należy tamponikiem umoczonym w denaturacie, względnie w roztworze wody utlenionej z dodatkiem odrobiny amoniaku. Gdy plamy znikną, przepłukać w ciepłej wodzie.

Plamy od trawy. Tkaninę zmywać spirytusem, a następnie płukać czystą wodą.

Materiał splamiony czerwonym winem namoczyć na kilka minut w gorącej osolonej wodzie, odlanej z kartofli, potem wypłukać w czystej wodzie. Można też pod splamiony materiał podstawić garnek z wrzącą wodą. Od pary plama zblednie, a potem da się zupełnie wyprać wodą z mydłem.

Materiał splamiony szampanem pocierać kawałkiem lodu, plama zniknie bez śladu.

Plamę z wina można także przemyć ciepłą wodą i zwilżyć spirytusem denaturowanym i starannie sprać.

Plamy z żywicy usuwa się mocnym spirytusem lub eterem. Plamy z żywicy usuwa się terpentyną lub benzyną. Splamione mie-

jsze można też posmarować świeżym masłem, a po godzinie zmyć roztworem amoniaku (4 łyżki amoniaku, łyżka soli).

Plamy na wełnie spowodowane przez muchy i pająki czyścimy gałgankiem zwilżonym roztworem amoniaku. Ślady od much z ram, luster i szyb można usunąć sokiem z utartej cebuli. Plamy od much na tkaninach najpierw przetrzeć przekrojoną cebulą, a potem uprać.

Plamy z nafty usuwa się benzyną.

Plamy z cukru ze wszystkich tkanin można usunąć czystą ciepłą wodą.

Plamy z lemoniady zmyć natychmiast ciepłą wodą; jeśli lemoniada była barwiona, dodać do wody trochę kwasu cytrynowego.

Plamy z piwa na materiałach bawełnianych wyprać w wodzie z proszkiem, przy starych plamach moczyć tkaninę w proszku „E”. Plamę na jedwabiu zmyć letnim roztworem wody i czystego alkoholu.

Plamy z ciemnego lumineksu do włosów na jasnej bluzce znikają bez śladu jeśli od razu skropimy je sokiem z cytryny, potem wypierzemy w ciepłej wodzie.

Zażółcenia żelazkiem z bielizny usuwa pianą z białka z dodatkiem odrobiny soli. Pianę trzeba nałożyć na plamę i po 10—15 minutach spłukać letnią wodą.

Plamy z wina na obrusie i jasnych sukniach posypujemy obficie solą kuchenną, a następnie przelewamy strumieniem gorącej wody, trzymając materiał w obydwu rękach. Do tej czynności potrzebne są dwie osoby.

Mycie urządzeń sanitarnych

Wanna, umywalka, zlew — emaliowane wyszorowane solą z dodatkiem terpentyny lśnią jak nowe. Możemy je czyścić także:

- roztworem octu z solą (2 łyżki soli na szklankę 5-procentowego octu) usuwa żółcenia od wody;
- wodą z mydłem i sodą;
- nie należy używać proszków do szoro-

wania, ponieważ niszczą polewę. Kafle łazienkowe i lustra czyścimy wodą z kredą i miękką szmatką polerujemy.

Do mycia płytek ceramicznych w łazience i kuchni używamy ciepłej wody z dodatkiem amoniaku. Płytki nabiorą połysku i zachowają śnieżną biel.

Czyszczenie mebli

Do czyszczenia mebli drewnianych używamy płynu złożonego ze szklanki zimnej wody, 2 łyżek oliwy jadalnej oraz 2 łyżek nafty. Po dokładnym wymieszaniu miksturą tą nacieramy meble. Po usunięciu zanieczyszczeń meble wycieramy suchą szmatką.

Sposób na usunięcie tłustych plam z mebli drewnianych — mieszamy glinę z octem i tą mieszanką pokrywamy plamę, a następnie zmywamy ją ciepłą wodą.

Meble i kosze wiklinowe czyści się szmatką moczoną w mocno słonej wodzie. Bardzo zabrudzone można wymyć mydlaną wodą.

Do czyszczenia mebli politurowanych potrzeba około półtorej szklanki oleju lnianego i 3 łyżki spirytusu. Składniki te mieszamy w butelce, a następnie gałgankiem moczoną w tej miksturze pocieramy mocno meble. Potem przecieramy je do połysku.

Plamy z atramentu na meblach politurowanych ciemnych zmywać należy solą szczawikową, na jasnych — piwem. Po wysuszeniu wypolerować miękką szmatką umoczoną w jasnym wosku.

Plamy od wody na meblach politurowanych usuwa się poprzez ścieranie miejsc zaplamionych miękkim gałgankiem mocznym w ciepłej oliwie z dodatkiem soli kuchennej. Miejsce oczyszczone wypolerować suchą miękką szmatką.

Plamy i zabrudzenia na meblach pokrytych lakierami wodoodpornymi łatwo usunąć, dodając do wody środka do mycia naczyń np. „Antek”, „Jagna”, „Wojtek”, „Tip top”. Wodą z dodatkiem tych środków myjemy również szklane klosze do lamp. Po umyciu splukujemy i wycieramy do sucha.

Meble tzw. bejcowane wystarczy co pewien czas wyczyścić gałgankiem umocznym w roztopionym wosku, a części metalowe potrzebować szczoteczką umoczoną w spirytusie.

Meble obite skórą można przecierać tamponem zwilżonym mlékem, a następnie potrzebować białą pastę lub zastosować ubite białko z wodą (1 białko na łyżkę wody).

Zniszczoną skórę na obiciach mebli można wymyć gąbką maczaną w ciepłej wodzie z dodatkiem odrobiny octu. Gdy skóra zupełnie wyschnie, przecieramy ją kawałkiem flaneli umoczonej w roztworze złożonym z 3 białek i 3 łyżek terpentyny dotąd aż skóra nabierze połysku.

Do czyszczenia mebli tapicerskich i dywanów służy „Dywanol”, „Pianka”, „Arras”, i „Pers”. Czyszczenie ogromnie ułatwia tzw. oczyszczarka, tj. specjalna przystawka do odkurzacza, która służy do wytwarzania piany i zbierania resztek użytych do czyszczenia.

Zapleśniałe miejsca na meblach należy posmarować kwasem bornym lub naftą, a następnie przetrzeć szczotką zwilżoną ciepłą wodą.

Czyszczenie wYROBÓW ze skóry

Samodzielne farbowanie czy czyszczenie odzieży skórzanej w domu wiąże się z dużym ryzykiem i lepiej oddać ją do pralni, aby nie uległa zniszczeniu. Natomiast wyroby ze skóry, jak rękawiczki, paski, torebki, berety, czapki można spróbować wyczyścić czy ufarbować samemu.

Wyroby z irchy lub świńskiej skóry możemy prać lub myć w mydlanej wodzie. Rękawiczki najlepiej naciągnąć na ręce i prać tak jak by się myło ręce. Miejsca bardzo zabrudzone można pocierać miękką szczoteczką. Po wypraniu rękawiczki dokładnie płuczemy. Do ostatniej wody dodajemy troszeczkę gliceryny, aby rękawiczki zachowały miękkość i elastyczność. Zamiast tego możemy mokre rękawiczki lekko posmarować mydłem. Suszymy rozkładając na ręczniku.

W czasie suszenia dobrze jest je ze 2—3 razy nałożyć na ręce, aby po wyschnięciu nie były sztywne i twarde.

Myjąc torebkę musimy uważać, aby zbyt nie moczyć skóry. Po wymyciu osuszamy skórę czystym, miękkim gałgankiem.

Czarne zamszowe rękawiczki, torby myjemy lub pierzemy w rozpuszczalniku. Rękawiczki nakładamy na ręce i myjemy wata. Jeżeli wyroby zamszowe straciły kolor, możemy je odświeżyć specjalnymi płynami do farbowania zamszu.

Wyroby z błyszczącej skóry najlepiej wyczyścić odpowiednią pastą do obuwia i wyświecić do połysku wełnianym gałgankiem.

Jeżeli rękawiczki, paski, czapki po wypraniu są sztywne i twarde, możemy natrzeć je talkiem i dokładnie wytrzeć.

Skórzana torebka będzie prawie „jak nowa”, gdy przemyjemy ją letnią wodą z octem, a następnie osuszoną pokryjemy pianą z białek. Na koniec należy wytrzeć skórę suchą flanelką. Do czyszczenia przedmiotów skórzanych bardzo przydatne jest także mleczko kosmetyczne, takie jakiego używamy do twarzy.

Jasne skórzane rękawiczki czyścimy papką ze zmielonej magnezji i benzyny. Z ciemnych zaś rękawiczek brud usuwa się przy pomocy zmielonego węgla drzewnego. Jego resztki usuwamy ligniną a potem miękką flanelką.

Tłusty brud na kołnierzykach i mankietach można usunąć szczotką zwilżoną w

rozpuszczalniku, a potem maczaną w mące ziemniaczanej. Przecieramy brudne miejsca aż do skutku. Pył po wyschnięciu zeszczotkowujemy.

Biały kożuszek lub futerko z królika można oczyścić w domu stosując papkę przygotowaną z mąki kartoflanej i rozpuszczalnika lub benzyny. Papką dokładnie przecieramy futerko miejsce przy miejscu przy pomocy szczotki. Po przeschnięciu należy futerko dokładnie wytrzeć.



Konserwacja obuwia

Obuwia nie oczyszczonego, oblepionego błotem nie zostawia się do wyschnięcia. Błoto należy usunąć ostrożnie z wierzchów i spodów tępym nożem, a następnie oczyścić ostrą szczotką, podkładając gazetę itp. Nigdy nie należy nakładać pasty na zabrudzone obuwie, nie suszyć mokrego przy piecu, bo skóra popęka, straci elastyczność. Suszyć powoli w przewiewnym miejscu.

Jeśli chcemy, aby przemoknięte buty nie stwardniały, po oczyszczeniu i przeschnięciu należy przetrzeć je cienką warstwą wazeliny, a dopiero po kilku godzinach czyścić pastą do obuwia.

Obuwia skórzane nie wolno czyścić benzyną. Należy chronić również przed działaniem kwasów i środków chemicznych.

Obuwie skórzane żółte i brązowe przemycać od czasu do czasu mlekiem, które nie tylko myje ale i konserwuje.

Ubite białko zmieszane z gliceryną doskonale wpływa na zmiękczenie skóry obuwia.

Ładny połysk i szybsze wchłonięcie pasty do obuwia przez skórę uzyskamy poprzez dodanie do pasty kilku kropli mleka.

Obuwie skórzane kolorowe po oczyszczeniu z kurzu i błota można w celu lepszej konserwacji przetrzeć co dwa — trzy tygodnie mieszaną składającą się z trzech łyżek gęstej śmietany i łyżeczki oczyszczonej terpentyny. Po dokładnym wyczyszczeniu tych składników nakłada się krem na obuwie i pozostawia do wyschnięcia, następnie pastuje się obuwie i po 10 minutach polezuje szmatką welnianą lub szczotką.

Plamy z kolorowego obuwia łatwo dadzą się usunąć, jeżeli przetrzemy zaplamione miejsca kawałkiem przekrojonej cebuli.

Plamy z pleśni na skórze obuwia można usunąć poprzez nacieranie zapleśniałych miejsc flanelą nasączoną terpentyną i wypolerowanie miękką czystą szmatką.

Skórzane wyroby będą elastyczne i nie będą pękać, jeśli od czasu do czasu posmarujemy je olejem rycynowym.

Białe zacieki i osad z soli na obuwiu trzeba przed postawieniem obuwia zmyć letnią wodą lub surowym mlekiem.

Aby buty nie przemokły smarujemy je gorącą papką sporządzoną z 1 litra oleju jadalnego (może być inny), 10 dkg łoju, 3 dkg wosku i 1 dkg żywicy. Składniki te trzeba dokładnie wymieszać i zagotować.

Podeszwy obuwia będą trwalsze jeżeli posmarujemy je gorącym olejem lnianym lub rycynowym względnie gorącą pastą do obuwia.

Obuwie lakierowane należy co pewien czas posmarować cienką warstwą wazeliny, gliceryny lub oleju rycynowego. Po 15—20 minutach usunąć tłuszcz miękką szmatką i przetrzeć obuwie suchą flanelą.

Obuwie lakierowane czyści się szmatką zmoczoną w mleku. Po wyschnięciu trzeba przetrzeć skórę kawałkiem cebuli, a następnie miękką wełnianą szmatką.

Jeśli lakier na pantoflach popękał, trzeba najpierw nasmarować pantofle wazeliną, następnie białkiem z jajka i przetrzeć wełnianą szmatką.

Obuwie zamszowe należy czyścić szczotką gumową lub gumką szkolną. Miejsce zabrudzone można czyścić solą kuchenną lub miększym świeżego białego chleba. Tłuste plamy usuwać za pomocą szmatki futrzanej umoczonej w benzynie.

Zamszowe pantofle można wyczyścić gąbką zanurzoną w ciepłym mleku. Drobniejsze zamszowe wyroby po prostu zanurzyć w mleku, a potem wysuszyć w przewiewnym miejscu.

Tłuste plamy można usunąć z zamszu także przy pomocy talku, posypując nim obficie brudne miejsca. Po kilku godzinach strzepujemy go i czyścimy gumową szczotką.

Przy czarnym zamszu dobre efekty wyrównania i uintensywnienia barwy (likwidacji miejsc jaśniejszych i wytartych) uzyskuje się przez okopcenie zamszu nad płomieniem świecy na wysokości 2—3 centymetrów. Należy tylko uważać, aby nie przypalić obuwia.

OBUWIE PŁÓCIENNE

Buty należy przed czyszczeniem wypchać papierem i wyczyścić z kurzu czystą szczotką. Następnie wymyć letnią wodą z dodatkiem mydła i amoniaku miękką szczoteczką, splukać letnią wodą z dodatkiem kilku kropel gliceryny i wysuszyć.

Białe obuwie można wybielić (do wyboru) papką z kredy i wody, papką z magnezji i denaturatu, pastą do zębów lub rozpuszczonym w wodzie proszkiem do zębów. Po wyschnięciu obuwie trzeba wyszczotkować włosianą szczotką w celu usunięcia nadmiaru środka bielącego.

Gumowe botki najpierw umyć ciepłą wodą i wytrzeć do sucha, a na koniec wypolerować szczotką skropioną gliceryną.

Jeśli pasta do obuwia wyschła, trzeba dodać kilka kropel terpentyny i ostrożnie podgrzać.

Szczotki do obuwia należy myć w wodzie z dodatkiem amoniaku.



Czyszczenie dywanów

Nowych dywanów nie należy przez pewien czas trzepać ani czyścić odkurzaczem dopóki włos się nie ułoży.

Jak odświeżyć dywan, jeśli nie mamy w domu odpowiednich środków do czyszczenia?

Polecamy stary sposób. Po dokładnym wytrzepaniu rozłożony na podłodze dywan należy oczyścić gąbką maczaną w wodzie z amoniakiem (łyżka amoniaku na 1,5 l wody) miejsce przy miejscu. Na zakończenie całą powierzchnię przetrzeć czystym wilgotnym gałgankiem. Trzeba jednak uważać, by nie zmoczyć zbyt dywanu. Jeśli nie mamy w domu amoniaku, do czyszczenia można wykorzystać sok z kwaszonej kapusty, postępując w identyczny sposób. Można też rozrzucić na całej powierzchni wyciśniętą lekko kwaszoną kapustę, którą nacieramy dywan za pomocą dość ostrej szczotki, a następnie trzeba zmieść brudne resztki. Zabieg ten doskonale usuwa brud i ożywia kolory tkaniny.

Można też wykorzystać: rozpuszczalnik; a do usuwania plam — magnezję z benzyną;

Chodniki, narzuty, dywany po wytrzepaniu należy przetrzeć szczotką umoczoną w

wodzie z octem i amoniakiem (2 łyżki na 1 l wody).

Plamy z dywanów należy wywabiać natychmiast, aby nie wsiąknęły w głąb.

Zabrudzenia z błota najpierw dokładnie muszą wyschnąć, potem czyścimy je szczotką jeśli nie mamy odkurzacza.

Tłuste plamy posypujemy talkiem lub krochmalem, pozostawiając na noc, następnie zgarniamy miotłą lub odkurzaczem.

Na dywanie z czystej wełny pod tłustą plamę kładziemy kawałek pergaminu czy ligniny, na wierzch podobnie, potem przykładamy na chwilę gorące żelazko do prasowania.

Z dywanu pętelkowego „tłustości” wywabiamy wodą z dodatkiem amoniaku.

Do czyszczenia chodników i mat kokosowych używamy: podgrzane trociny, trociny z rozpuszczalnikiem lekko zwilżone (trociny trzeba często zmieniać, przesuwając je za pomocą szczotki).

Pielęgnowanie podłóg

Posadzki parkietowe pokryte chemolakiem przecieramy wodą z dodatkiem detergentów. Podłogi drewniane malowane farbami olejnymi myjemy letnią wodą z amoniakiem lub dodatkiem kokosalu, „Ludwika”, „FF” a następnie pastujemy bezbarwną pastą.

Linoleum najlepiej zmyć letnią wodą mydlaną, następnie spłukać czystą wodą. Wytrzeć do sucha i przetrzeć olejem lnianym. Ładnego połysku nabierze po natarciu woskiem i wyfroterowaniu. Nie należy myć linoleum terpentyną, naftą, spirytusem, bo się niszczy. Linoleum nie należy pastować, ponieważ ciemnieje i dostaje smug.

Podłogę z niemalowanych desek dobrze szoruje się ciepłą wodą (nie gorącą, bo drzewo pęcznieje i wsiąka w nie brud) z dodatkiem szarego mydła. Po wyszorowaniu spłukujemy czystą wodą z niewielką ilością terpentyny, która usuwa nieprzyjemny zapach mydła i odświeża powietrze.

Plamy z farb lakierowanych na posadzce znikną bez śladu, jeśli wyczyścimy je zmywaczem do paznokci i spłuczemy czystą, ciepłą wodą z dodatkiem wody utlenionej.

Plamy tłuste na kamiennych schodach lub posadzce usuniemy roztworem amoniaku i wody.

Jak zwalczać insekty i gryzonie

Należy pamiętać, że wszelkie robactwo oraz gryzonie źle czują się w pomieszczeniach czystych, gdzie nie mają warunków do rozmnażania. Ponadto nie lubią ani mydła, ani środków piorących.

. . .

Plagą wielu mieszkań są mole, które niszczą wełnę, futra, skórę, pierze, a nawet w garderobie z tworzyw sztucznych często robią dziury w miejscach zaplamionych i przepoconych. Niebezpieczne zwłaszcza są ich larwy, które gnieźdzą się w odzieży długo nie czyszczonej i nie wietrzonej. Najprostszym środkiem przeciwko molom jest powietrze i słońce, no i naturalnie mróz. Zioła nie są skuteczne i moli nie zabijają. Mole najlepiej niszczyć, stosując gotowe preparaty chemiczne — poprzez opryskiwanie nimi wnętrza szaf, odzieży, dywanów, mebli tapicerskich itp. Odzież, której nie używamy przez dłuższy czas, należy po oczyszczeniu umieścić w torbach z papieru lub folii, gdzie można włożyć środki przeciwmolowe.

Mole można odstraszać suszonymi liśćmi chmielu lub piołunu, a także stosować kwiaty lawendy, miętę, kamforę, rutę (postawioną w naczyniu w szafie smolne drzazgi o silnej woni żywicy, świeże gazety lub zwilżone terpentyną, zmielony pieprz oraz pachnące mydło, goździki, liście orzecha włoskiego).

Mrówki najlepiej niszczyć specjalnymi gotowymi preparatami chemicznymi, np. „Gertoxem”. Można je również „przepędzać”, stosując przykre dla nich zapachy. A więc w miejscach gdzie się pokazują, wylewać terpentynę, naftę, spirytus kamforowy lub wykładać szmatki nasączone którymś z tych płynów. Można je też odstraszać, wykładając ziele piołunu lub wysypywać proszek „lxi”. Tzw. mrówki faraona

nie lubią suchych liści paprotki. Wkładamy je więc do woreczków z płótna i rozkładamy w szafkach oraz we wszystkich miejscach, które mrówki sobie upodobały. Oprócz środków chemicznych można stosować także żółtko ugniecione z boraksem (łyżeczka boraksu na jedno żółtko). Mieszaninę tę rozkładamy następnie w miejscach, gdzie gnieździ się najwięcej mrówek. Trzeba jednak powtarzać to wielokrotnie. Dobrze jest także trzymać w mieszkaniu paproć w doniczkach.

Dużym utrapieniem są muchy, gdy brak gotowych środków do ich tępienia. Trzeba przede wszystkim pamiętać o tym, aby nie pozostawiać na wierzchu żadnych resztek jedzenia. Można muchy zwalczać muchomorami gotowanymi z mlekiem lub rozstawiając w miseczkach na szafie lub piecu ocukrzoną wodę lub piwo.

Pchły można tępić w różny sposób, choć walka z nimi jest trudna. Przede wszystkim trzeba zachować czystość i zlikwidować je u zwierząt, w podłogach czy chodniku, dlatego miejsca te należy po usunięciu kurzu, spryskiwać lub wysypywać środkami insektobójczymi. Pchły nie znoszą zapachu płatków róż i mięty.

Pluskwy mogą zawędrować do naszego domu w różny sposób. Trzeba więc bardzo starannie przejrzeć wszelkie szczeliny w ścianach, a przede wszystkim tapczany, łóżka, kilimy itp. Gdy zauważymy jakiś najmniejszy ślad pluskiew — należy użyć odpowiedniego środka owadobójczego (najlepiej w aerozolu), stosując go co najmniej dwa razy w tygodniu, aż do chwili, kiedy uznamy, że pluskwy zostały wytępione. Skutecznym sposobem jest też smarowanie miejsca, gdzie się pokazują mieszaniną terpentyny i nafty, zaklejanie szpar w okolicach zlewu i listew podłogowych „San-kitem” (kit sanitarny — można nabyć w sklepach chemicznych). Pluskwy nie lubią zapachu orzecha.



Myszy nie lubią zapachu liści dziewanny, dzikiego rumianku i oleandra. Jeśli chcemy się pozbyć gryzoni, połóżmy liście w spiżarni i innych pomieszczeniach, gdzie są myszy. Dobrze jest włożyć liście tych roślin do mysich nor. Można też nory zasypać miałem węglowym.

Na wszelkie robactwo domowe. Ugotować grochu, odcedzić, utrzeć na ma-

sę, roztopić słoninę, wymieszać z grochem — następnie po ostygnięciu dodać rtęci i rozcierać tak długo aż ślad rtęci będzie niewidoczny. (Uwaga — rtęć jest trucizną, trzeba strzec zwierzęta i ludzi.) Można wykorzystać stłuczony termometr. Uzyskaną masę rozłożyć na deseczkach w miejscach gdzie zbiera się robactwo.

Usuwanie przykrych zapachów

Zapach śledzi i innych ryb usuwamy z naczyń, mocząc je w wodzie z solą lub w fusach z kawy.

Przykry zapach ryby czy cebuli zniknie z talerzy i naczyń zamoczonych na 15 minut w mocno osolonej wodzie i przepłukanych zimną słoną wodą.

Zapach surowej cebuli z deseczek, rąk, talerzy usuniemy myjąc je zimną wodą z dodatkiem soli.

Zapach śledzi z noży zniknie, jeśli natychmiast po użyciu przekroimy surową marchew.

Niemiły zapach gotowanej kapusty, kalafiora i brukselki w czasie gotowania złagodzić można wrzucając do wody z gotującymi się warzywami skórkę czarnego chleba.

Pozostały w naczyniu zapach lekarstwa zniknie jeśli do naczynia z gotującą wodą dodamy łyżeczkę olejku lawendowego i łyżeczkę terpentyny, po czym pozwolimy aby roztwór ten wyparował.

Nie używane przez dłuższy czas naczynia kuchenne nabierają stęchłej woni, którą można usunąć, wyparzając naczynia wodą zmieszaną z popiołem drzewnym.

Po zjedzeniu czosnku lub cebuli, dla pozbycia się przykrego zapachu należy wypić czarną kawę i zjeść łyżkę posiekanej natki z pietruszki.

Przykre zapachy kuchenne można zlikwidować, wysypując na patelnię nieco kawy zbożowej i ogrzewając przez chwilę na gorącej płycie.

Powstały w pomieszczeniu zapach po papierosach zniknie, gdy nalejemy na spodeczek nieco olejku eukaliptusowego i pozostawimy do wyparowania.

Aby usunąć nalot i przykry zapach z termosu, wsypujemy do niego dwie łyżki surowego ryżu, zalewamy ciepłą wodą — przykrywamy otwór ręką i kilka razy potrząsamy termosem. Potem zawartość wylewamy i przepłukujemy termos gorącą wodą.

Jeśli chcemy usunąć zapach stęchlizny w pomieszczeniu, otworzymy okna i natrzyjmy podłogę terpentyną. Dobrze jest też dodać niewielką ilość terpentyny do wody, którą splukujemy podłogę po jej umyciu ciepłą wodą z szarym mydłem — usuwa to nieprzyjemny zapach mydła i odświeża powietrze. Dobry rezultat daje również spalanie na blasze lub patelni kilku owoców jałowca. Zniknie wówczas m. in. przykry zapach świeżej farby.

Naczynia nie przejdą zapachem ryb, jeśli przed włożeniem do nich ryb — przetrzemy je octem lub cytryną, a po użyciu przed myciem spluczemy zimną wodą.

Pielęgnowanie ciała

RĘCE:

- Zniszczone ręce dobrze jest okładać ugotowanym ziemniakiem utartym na papkę i zmieszanym z łyżką mleka. Po kilku minutach ręce umyć ciepłą wodą. Zabieg powtarzać przez kilka dni.

- Palce zabrudzone świeżymi, zielonymi orzechami włoskimi doskonale zmywa spirytus salicylowy.

- Czerwone, pomarszczone dłonie będą ładniej wyglądały, gdy je przez 5 minut wy-moczymy w ciepłej wodzie z dodatkiem kilku łyżek soli.

- Plamy na rękach od nikotyny wyglądają bardzo nieestetycznie, ale łatwo dają się zmywać płynem sporządzonym w następujący sposób: 15 g alkoholu, 10 g kwasu cytrynowego, 5 g gliceryny dokładnie wymieszać, zmywać plamy watą moczoną w tym płynie.

- Plamy ze smarów lub farby olejnej usuwamy wodą mydlaną z dodatkiem dwóch części amoniaku i jednej części terpentyny.

- Aby uchronić dłonie przed zabrudzeniem sokiem z jarzyn czy owoców, przed przystąpieniem do ich obierania należy natrzeć dłonie octem lub kwasem cytrynowym, a po ukończeniu pracy zmyć je zimną wodą, używając tylko szczoteczki, natomiast nie używać mydła.

PIELĘGNACJA NÓG:

- Grzybek. Zdarza się, że między palcami nóg zaczyna się łuszczyć skóra. Miejsca te swędzą, a nieraz nawet bolą. Jest to oznaka tzw. grzybka, który można usunąć w następujący sposób: codziennie moczyć nogi w lekkim roztworze nadmanganianu potasu, a następnie miejsca między palcami smarować gliceryną zmieszaną z boraksem.

- Gęsiej skórcie można zapobiec utrzymując ciało w stałej czystości, myjąc je często i gruntownie za pomocą mydła i szczotki. Gęsią skórę usuwa się używając do mycia mydła siarkowego, miejsca pokryte gęsią skórą lekko natrzeć namydlonym pumeksem. Na zakończenie zabiegu wetrzeć w naskórek niewielką ilość tłustego kremu.

- Zgrubienia skóry na stopach można usunąć poprzez codzienne moczenie nóg w bardzo ciepłej, zmiękczonej wodzie. Taka kąpiel powinna trwać 15—20 minut. Gdy skóra zmięknie, kilkakrotnie należy przetrzeć ją pumeksem. Po wysuszeniu zgrubienia mocno nacierać palcami obu rąk, a następnie zapudrować talkiem.

- Poceniu się nóg zapobiegamy, myjąc je dokładnie rano i wieczorem i wcierając w skórę stóp maść cynkową.

- Bolesny odcisk łatwo usunąć mocząc nogi w gorącej wodzie, a następnie przykładając na chore miejsce przekrojony ząbek czosnku. Owijamy palec bandażem, kładziemy skarpetkę, zostawiamy na całą noc. Rano znów moczymy nogi. Odcisk powinien dać się usunąć.

PIELĘGNOWANIE ZĘBÓW

- Osadzaniu się kamienia na zębach można zapobiec, stosując raz w tygodniu do mycia zębów sodę oczyszczoną.

- Biel zębów można zachować, stosując dwa razy w tygodniu do mycia zębów (zamiast pasty) sól kuchenną i płuczac zęby wieczorem naparem z szalwii.

- Można również codziennie płukać jamę ustną osoloną wodą, lub na co dzień używać pasty zawierającej sól. Ma to działanie nie tylko kosmetyczne, ale również dezynfekujące.

Kwiaty w domu

KWIATY DONICZKOWE:

Kwiaty doniczkowe dobrze jest od czasu do czasu podlać wodą, w której płukane było mięso.

Rośliny kwitnące trzeba obficie podlewać przed kwitnieniem niż po zakwitnięciu.

Latem podlewa się częściej i obficie niż zimą.

Wyjeżdżając z domu na dłuższy czas, doniczki z kwiatami pokojowymi wstawić do wanny z wodą w łazience, lub ustawić w miskach z wodą, jeśli nie można skorzystać z uprzejmości sąsiadów.

Ginącą z niewiadomych powodów roślinę doniczkową można uratować, wlewając do doniczki surowe białko z jednego jajka.

KWIATY CIĘTE

Kwiaty cięte są najmiłą ozdobą miejsc mieszkalnych. Bez względu na to, czy będą kosztowne i okazałe, czy tanie i skromne, ożywią każde wnętrze.

Aby kwiaty cięte naprawdę zdobiły każde mieszkanie, trzeba je umiejętnie ustawić w odpowiednim wazonie. Wazon z kwiatami powinien stanowić jedną zwartą całość. Ważną rolę odgrywa wielkość wazonu i jego rodzaj.

Kwiaty na długich łodygach umieszczamy w wysokich wazonach.

Kwiaty polne pięknie wyglądają w ludowych glinianych wazonach z barwną dekoracyjną polewą.

Róże i goździki najlepiej prezentują się w wysmukłych flakonach, np. kryształowych lub z kolorowego szkła. Wysokich wazonów wymagają też lilie, mieczyki, chryzantemy, bez i kalie. Bławatki, margaretki, maki pięknie prezentują się w glinianych ludowych dzbankach.

Pamiętajmy, że kwiaty cięte wolą mniej nasłonecznione pomieszczenia, nie znoszą przeciągów i przenoszenia z miejsca na miejsce.

Po ścięciu kwiaty wkładamy do wody o temperaturze pokojowej, najlepiej „odstanej”, odchlorowanej, usuwając liście z dolnych części łodyg.

Cięte kwiaty będą się dłużej trzymały, jeśli łodygi kwiatów wsuniemy w wydrążone otwory świeżego ziemniaka, lub ogórka. Jest to doskonały, wypróbowany sposób do przewożenia bukietu na dalsze odległości.

Wyjeżdżając z domu na kilka dni lub na urlop należy kwiaty usunąć z wazonów, wazony umyć i pozostawić bez wody.

PRZEDŁUŻANIE TRWAŁOŚCI KWIATÓW CIĘTYCH

Kwiaty w wazonie należy ułożyć równo, nie ścisnąć.

Przed włożeniem do wazonu należy kwiaty najpierw oczyścić z dolnych, zbędnych liści, które przeszkadzają w wazonie, a zanurzone w wodzie — gniją.

Róże oczyszcza się nie tylko z liści, ale także z kolców, przy czym nie należy nożem strugać łodyżki, lecz ścinać lub odłamać ręcznie poszczególne kolce. Następnie przyciąć łodygi bardzo ostrym nożem skośnie tak, aby powierzchnia cięcia była możliwie jak największa i nie stykała z dnem wazonu. Ułatwi to roślinie pobieranie wody.

Łodygi należy przycinać pod wodą, co zabezpiecza je przed wtargnięciem powietrza do naczyń przewodzących wodę.

Po przycięciu należy kwiat natychmiast wstawić do wody, gdyż w przeciwnym razie nastąpić może wyschnięcie tkanek.

Kwiatom lewkonii nie ścina się korzeni. Wkładając je do wazonu należy jedynie zanurzyć korzenie i utrzymywać taki poziom

wody, aby zielona łądyga była ponad jej powierzchnią.

Kwiatom zawierającym sok mleczny, jak na przykład poisencja lub maki można po przycięciu łądyg końce ich zanurzyć na kilka sekund w gorącej wodzie lub przypiec na nagrzaną blaszę. Zapobiega to krzepnięciu soku i ułatwia pobieranie wody.

Innym sposobem jest włożenie łądyg do sproszkowanego węgla drzewnego, który działa aseptycznie i nie dopuszcza do rozwoju bakterii.

U kwiatów o grubych bądź twardych łądygach (np. bez lilak, chryzantema wielokwiatowa) można łądygę naciąć dość głęboko w kilku miejscach lub zmiażdżyć jej koniec, co ułatwi pobieranie wody, ale niestety powoduje jednocześnie szybsze gnicie tkanek.

Kwiaty ciąć rano lub wieczorem a w razie suszy przed ścinaniem kwiatów rośliny obficie podleć.

Codziennie zmieniać wodę w wazonie, obmywając przy tym i przycinając końce pędów.

Nie ustawiać wazonów w zbyt ciepłym miejscu. Na noc stawiać obok otwartego okna lub wynosić do najchłodniejszego pomieszczenia.

Stosowanie niektórych związków chemicznych może podtrzymać życie kwiatów. M. in. dodawanie chlorku wapnia do wody w stosunku 1 g na litr wody wpływa odświeżająco na kwiaty.

Niektóre kwiaty lubią dodatek cukru do wody. Należą do nich groszek pachnący, astry, petunie, lwie paszcze, narcyzy i irysy.

Niewielki dodatek soli do wody, w której stoją kwiaty cięte przedłuża ich żywot. Np. róże będą się dłużej trzymały, jeśli zanurzymy końce łądyg na dwie minuty we wrzółku lub przypalimy, a potem umieścimy we flakonie ze słabym roztworem soli kuchennej.

Narcyzów i tulipanów nie należy wkładać do jednego wazonu. Kwiaty te wzajemnie się „nie znoszą” i w swoim towarzystwie szybko więdną.

Kwiatów przywiedłych nie należy stawiać od razu do wazonu, a poddać je najpierw zabiegom przywracającym jedrność:

— może to być krótka kąpiel całych kwiatów, np. w wannie. Kwiaty układa się poziomo do uprzednio wpuszczonej wody i trzyma tak długo, aż odzyskają świeżość;

— można też owinąć główki kwiatów w miękki papier np. toaletowy i wstawić kwiaty głęboko do naczynia z wodą tak, aby łądygi całe były zanurzone w wodzie i wynieść do chłodnego miejsca. Temperatura wody w naczyniu powinna być nieco wyższa, niż temperatura powietrza w pomieszczeniu. Po upływie 2—3 godzin kwiaty odżyją, a łądygi się wyprostują. Można wtedy kwiaty zabrać z chłodnego miejsca i wstawić do świeżej letniej wody.

Innym sposobem odświeżania przywiedłych kwiatów jest wstawienie ich po uprzednim przycięciu na chwilę do gorącej wody i następnie umieszczenie w wodzie o temperaturze normalnej. W ten sposób najlepiej odświeża się lilaki, dalie, chryzantemy, a także fiołki alpejskie czy cyklameny.

Dobrym sposobem odświeżania kwiatów jest wrzucenie do wazonu kawałków lodu.

Zapach róż można utrwalić w następujący sposób: do słoiczka ze szczelną zakrętką wkładamy płatki róż, przesypujemy je warstwą soli, skrapiamy spirytusem, przygniatamy i przykrywamy. Przechowujemy w chłodnym miejscu. Wystarczy potem zimą lekko uchylić pokrywkę, a pokój napelni się zapachem różanym.



Rośliny doniczkowe mogą być trujące!

Rośliny doniczkowe są bardzo popularne i można je spotkać prawie w każdym pomieszczeniu mieszkalnym czy biurowym. Wszyscy, którzy interesują się ich uprawą, łatwo mogą znaleźć informacje dotyczące poszczególnych gatunków i ich pielęgnowania, ponieważ ukazało się na ten temat szereg publikacji. Znacznie trudniej o informacje co do toksyczności różnych gatunków tych roślin i wiele osób w ogóle nie podejrzewa, że ich ulubiony asparagus czy fikus może stać się przyczyną zatrucia.

Chcemy zatem wypełnić tę lukę i dostarczyć Czytelnikom podstawowych wiadomości na temat toksycznych właściwości najbardziej popularnych gatunków roślin doniczkowych. Każdy, kto uprawia w mieszkaniu rośliny ozdobne powinien sprawdzić czy nie ma wśród nich gatunków trujących, a jeśli okaże się, że są, ostrzec domowników i ewentualnie przenieść rośliny w miejsce niedostępne dla małych dzieci. W nawiasie podajemy części rośliny, po nawiasie — ewentualne objawy chorobowe u osób.

- **Bluszcz pospolity *Hedera Helix*:** (liście, a u niektórych odmian całe rośliny) — dolegliwości żołądkowo-jelitowe, biegunka, podniecenie, trudności w oddychaniu, śpiączka.

- **Centendeskia:** (cała roślina) — silne pieczenie w jamie ustnej, podrażnienie jamy ustnej, języka i warg, obrzęk tylnej części języka.

- **Cykla men perski — fiołek alpejski, *cykla men persicum*:** (bulwa, bulwy innych gatunków cykla menu są również trujące).

- **Diffenbachia:** (cała roślina) — podrażnienia jamy ustnej, języka i warg, obrzęk tylnej części języka może nawet spowodować zablokowanie górnych dróg oddechowych i śmierć.

- **Figowiec sprężysty, fikus:** (łodyga, owoce i sok) — zapalenie skóry u osób wrażliwych.

- **Figowiec lirowaty:** (łodyga, owoce i sok) — zapalenie skóry u osób wrażliwych.

- **Filodendron pnący, *philodendron oxycardium*:** (cała roślina) — podrażnienie błony śluzowej jamy ustnej, ewentualne dolegliwości żołądkowo-jelitowe.

- **Kaladium, *caladium*:** (cała roślina) — silne pieczenie w jamie ustnej, podrażnienie jamy ustnej, języka i warg, obrzęk tylnej części języka.

- **Monstera filodendron, *Monstera deliciosa*:** (cała roślina oprócz dojrzałych owoców) — podrażnienie błony śluzowej jamy ustnej, ewentualne dolegliwości żołądkowo-jelitowe.

- **Narcyz:** (cała roślina, szczególnie bulwy) — zaburzenia żołądkowo-jelitowe, drgawki.

- **Psianka, *solanum pseudocapsicum*:** (cała roślina) — zaburzenia żołądkowo-jelitowe.

- **Różanecznik-azalia:** (cała roślina) — zaburzenia żołądkowo-jelitowe, osłabienie czynności centralnego układu nerwowego i zapaść.

- **Scindapsus, *scindapsus aureus*:** (liście) — podrażnienie błony śluzowej jamy ustnej, ewentualnie dolegliwości żołądkowo-jelitowe.

- **Szparag pierzasty, *asparagus*:** (młode pędy i jagody) — zapalenie skóry u osób wrażliwych.

- **Szparag Szprangera, *asparagus sprengeri*:** (młode pędy i jagody) — zapalenie skóry u osób wrażliwych.

- **Wilczomlec z Isniący, *wilczomlec z czerwony, Euphorbia splendens, Euphorbia millis*:** (cała roślina, szczególnie sok) — zapalenie skóry, biegunka, wymioty.



• **Wilczomleczeń piękny — poinsecja, *euphorbia pulherrima*:** (liście, sok) — może podrażnić jamę ustną i żołądek, powodując nudności i wymioty, ale zwykle nie wywołuje żadnych dolegliwości.

• **Zroślucha stepowcowa, *syngonium podophyllum*:** (cała roślina) — podraż-

nienie błony śluzowej jamy ustnej, ewentualne dolegliwości żołądkowo-jelitowe.

• **Zroślucha uszkowata, *syngonium auritum*:** (cała roślina) — podrażnienie błony śluzowej jamy ustnej, ewentualne dolegliwości żołądkowo-jelitowe.

Rady różne

Gdy na patelni zapali się tłuszcz, nie należy ognia zdmuchiwać, ani zalewać wodą — tylko przytomnie przykryć patelnię pokrywką, odcinając w ten sposób dopływ tlenu.

Zdejmując z kuchni gorące garnki, zawsze używaj suchej ściereczki lub łapek. Mokra ścierka bowiem, po zagrzaniu się od gorącego naczynia zaczyna silnie parować i może sparzyć rękę.

Kawa nabierze aromatu, jeśli przed zaparzeniem wstawimy puszkę, w której ją trzymamy, do piekarnika, by dobrze się ogrzała.

Jeżeli szczotka do ubrania z włosia stanie się zbyt miękka należy wykąpać ją w wodzie z dodatkiem ałunu. Odzyska twardość i będzie jak nowa.

Oczyszczone starannie z popiołu piece nie dymią. Żeby przy czyszczeniu nie rozpylać popiołu po mieszkaniu, należy przy wybieraniu popiołu nakryć wiadro mokrą ścierką.

Aby płyta kuchenna nie rdzewiała, należy ją co pewien czas przecierać natłuszczonymi gazetami.

Lustra i szkła obrazów myjemy specjalnymi preparatami dostępnymi w sklepach, lub wodą z denaturatem.

Jeśli płuczemy swoje rzeczy np. spódnice, czy sukienkę w płynie „K”, a mimo to nadal elektryzuje, to odrobiną płynu możemy posmarować nogi lub rajstopy. Dzięki temu spódnica, lub sukienki będą się ładnie układały.

Folia aluminiowa służy do przechowywania produktów w lodówce lub piwnicy. Można w niej piec mięso lub ryby, które nie wymagają wówczas do pieczenia tłuszczu i zachowują soczystość, można też piec w folii ciasto. Pieczone w folii struclę z makiem czy marmoladą zachowują ładny kształt i nie przypalają się.

Ścianę porysowaną ołówkiem lub kredką można wyczyścić gumką do ołówka.

Tłuste plamy na ścianach malowanych farbą olejną lub klejową — w porę zauważone — można potrząść talkiem.

Parasol czyści się miękką szczoteczką maczaną w spirytusie denaturowym.

Szuflady, których wyciąganie i wsuwanie sprawia trudność smarujemy suchym mydłem.

Pęknięty wazon fajansowy złożyć dokładnie i przewiązać szpagatem. Do dużego garnka wlać tyle mleka, by wazon w nim całkowicie się zanurzył. Gdy mleko będzie ciepłe, włożyć do niego wazon i gotować kilka minut. Po wyjęciu pozostawić wazon na kilka dni aby wysechł. Będzie jak nowy.

Szkło, porcelanę, gliniane naczynia można skleić wykorzystując do tego alun (preparat używany przez mężczyzn po gołeniu, gdy się skaleczą). Alun trzeba podgrzać nad ogniem (np. na starej łyżce), by się rozpuścił, a potem smarować nim i sklejać pęknięte miejsca.

Utarte surowe ziemniaki rozcieńczone wodą są doskonałym środkiem do mycia olejnych obrazów. Ziemniaki zalewa się letnią wodą i pozostawia do następnego dnia. Obrazy obmywa się za pomocą gąbki i następnie wyciera wilgotną, zamszową skórą.

Złoczone ramy czyścimy 5-procentowym octem — (przetrzeć gąbką lekko zwilżoną, po czym wypłukać czystą wodą i wysuszyć przy otwartym oknie), białkiem ubitym z benzyną lub sokiem z cebuli.

Uciążliwe zacieki: jeśli nasze mieszkanie jest często zalewane, powstają wtedy na ścianach i suficie brzydkie zacieki, których nie likwiduje malowanie. Po dokładnym wyskrobaniu zalanej ściany, myjemy ją mokrym pędzelkiem. W garnuszku rozrabiamy trochę gipsu z wodą, aż powstanie papka o konsystencji gęstej śmietany. Mieszaną nakładamy szpachelką lub nożem na miejsce dawnego zacieku, wygładzając ją dokładnie mokrym pędzelkiem. Wszystkie te czynności trzeba wykonać bardzo szybko, by gips nie stwardniał. Po wyschnięciu „zreperowane” miejsce malujemy kredą malarską lub farbą. Po takim zabiegu zacieki już nie wychodzą.

Pędzle po lakierze lub pokoście czyścimy w nafcie, oleju napędowym, terpentynie lub amoniaku. Natomiast pędzel po farbie olejnej wystarczy namoczyć na kilka godzin w ciepłej wodzie pół na pół z amoniakiem, a będzie ponownie czysty. Na okres przerw w malowaniu farbami olejnymi pędzel należy zanurzyć w naczyniu z wodą, z naftą lub z olejem napędowym.

Słoik z kompotem otworzy się natychmiast, jeśli wstawimy go na chwilę do gorącej wody.

Ryż zachowa śnieżną biel i nie rozgotuje się, jeżeli dodamy do wody kilka kropel soku lub odrobinę kwasu cytrynowego.

Szyby okienne będą pięknie błyszczwały, jeśli umyjemy je młodymi pokrzywami maczanymi w zimnej wodzie. Do sucha polerować najlepiej starymi gazetami.

Przetłuszczone włosy można umyć „na sucho”, wcierając w skórę głowy ubitą na sztywno pianę z 1 białka. Po całkowitym wyschnięciu starannie włosy wyszczotkować, a będą puszyste jak świeżo umyte.

Baterię zlewozmywaka należy przecierać szmatką, zwilżoną octem lub umaczaną w popiele z popielniczki. Ślady rdzy likwiduje roztwór amoniaku, a plamy z wody — sucha szmatka z odrobiną pszennej mąki. Baterię dobrze poleruje się irchą lub gazetami.

Wiadro na odpadki trzeba koniecznie co kilka dni wymyć gorącą wodą z detergentem. Od czasu do czasu przetrzeć szmatką zwilżoną denaturatem.

Tapetę niezmywalną można odkurzyć odkurzaczem. Jeżeli są truste plamy, nałożyć na nie papkę z magnezji i benzyny ekstrakcyjnej. Inne plamy potrzeć miękką gumką do ołówka lub miększym czerstwego chleba.

Kilka wskazówek oszczędnego używania kuchenek i piekarników gazowych

Często zdarzają się poparzenia podczas zapalania gazowych palników w piekarnikach. Aby tego uniknąć należy zaopatrzyć się w słomki do picia napojów. W jeden koniec słomki wtykamy zapalnik. W ten sposób nie będzie się ona znajdować w palcach, ale w odległości ok. 20 centymetrów od dłoni. Zapalamy zapalnik, przykładamy do palnika i dopiero wtedy odkręcamy kurek gazowy.

Do gotowania należy używać szerokich i niskich garnków. Garnki wysokie i wąskie powodują większe zużycie gazu.

Dna garnków powinny być czyste. Garnki zabrudzone sadzą wymagają znacznie większej ilości ciepła, a więc i gazu.

O czym warto pamiętać

ŚWIAT KOLORÓW

NIEBIESKI — zimny, oddala, uspokaja, działa znieczulająco, wskazany przy nadciśnieniu, reumatyzmie, atretyzmie i neuralgii. W ubiorze zalecany dla osób tęższych i o cerze zniszczonej. Stwarza wrażenie czystości i świeżości. Podkreśla niebieskie oczy.

ZIELONY — bardzo zimny, oddala, działa uspokajająco, szczególnie na wzrok. W ubiorze zalecany dla śniadej cery, niekorzystny przy bladej skórze.

FIOLETOWY — bardzo przybliża, oddziałuje ujemnie i zniechęcająco. Uspokaja przy zaburzeniach psychicznych. Winiem być stosowany w ograniczonych ilościach.

CZERWONY — ciepły, przybliża. Oddziałuje wybitnie dodatnio, wytwarza energię psychiczną, podnieca. Nadmiar tego koloru może prowadzić do zaburzeń nerwowych. Zalecany dla osłabionych i anemicznych. Działa antyseptycznie. W ubiorze pasuje młodym.

POMARAŃCZOWY i ŻÓŁTY — bardzo ciepłe i bardzo przybliżające. Pobudzają i oddziałują dodatnio. Pomarańczowy zalecany jest przy osłabionej pracy serca, dusznościach i ospałości. Działa przeciw pesymizmowi. W ubiorze dla śniadej i opalonej skóry oraz ciemnych włosów. Żółty leczy system trawienny, wzmacnia regenerację tkanki, pomaga przy przeziębieniu. Niekorzystnie podnieca osoby nerwowe. W ubiorze zalecany dla młodych. Niedobry dla cery bladej.

BRAZOWY — neutralny, przybliża i zwęża, działa pobudzająco. W zestawieniu pasuje do wszystkich kolorów, dlatego dobry jest w uniwersalnych dodatkach do ubrania. Korzystny dla wszystkich sylwetek.

CZARNY — to nieistnienie, brak, zatrzymanie ruchu i życia. W ubiorze działa wyszczuplająco, szczególnie podkreśla poprzez kontrast barwę ciała. Pasuje blondynkom, a również bardzo opalonym. Przy cerze nieświeżej i żółtawej nie powinien znajdować

się w sąsiedztwie twarzy. Dobrze łączy się w zestawieniach z innymi kolorami, ale je tłumi. Jest wyrazem powagi i elegancji.

BIAŁY — to symbol życia, harmonii i równowagi (zawiera w sobie wszystkie barwy światła słonecznego). Najlepszy kolor do malowania mieszkań. W ubiorze daje wrażenie młodości i świeżości, szczególnie pasuje do ciemnych włosów. Nietwarzowy do bladej cery, idealny w połączeniach ze wszystkimi kolorami.

SZARY i BEŻ — to kolory neutralne, oddziałujące proporcjonalnie do intensywności odcieni zależnych od bieli, czerni i brązu.

ZALECANE — w ubiorze

- **Typ dziewczęcy** — odcienie pastelowe i czyste. W jaskrawych wygląda się blade i traci wdzięk.

- **Typ sportowy** — kolory mocne, intensywne.

- **Osoby drobne, delikatne** — kolory ciepłe i jasne, które odbijają światło.

- **Osoby tęgie i mocno zbudowane** — kolory zimne i ciemne powodujące wysmuklanie figury.

- **Ukrywanie wad figury** — uzyskuje się poprzez odpowiednie zestawienie kolorów (np. góra — dół). Kolory zimne dają wrażenie ustępowania (cofania się), są jakby niezauważalne, a przez to kryją defekty. Nawet przez same dodatki uzyskuje się pożądane złudzenie (czarny wyszczupla talię). Kolory ciepłe cechuje siła wypromieniowania. Wysuwają się na pierwszy plan i służą do podkreślenia tego co chcemy pokazać oraz do odwrócenia uwagi od innych miejsc.

W pomieszczeniach

Zróznicowane oddziaływanie barw wy-

korzystać należy do „poprawienia” proporcji pokoi i całych mieszkań poprzez odpowiednie używanie kolorów oddalających i przybliżających, z tym, że w miejscach gdzie się długo przebywa, zalecane są barwy jasne, działające pogodnie i powściągliwość w stosowaniu kontrastów. Duże powierzchnie winny być matowe (nie błyszczące).

PRZYPRAWY TRAWIENNE

Wszelkie przyprawy ziołowe i korzenne są nieodzowne dla prawidłowego trawienia, od którego w znacznej mierze zależy nasze zdrowie. Zawierają one m.in. olejki eteryczne działające leczniczo oraz stymulujące wydzielanie soków żołądkowych. Nie bez znaczenia jest ich rola smakowa. Przyprawy należy przechowywać w szczelnych opakowaniach.

ANYŻ działa wykrztuśnie, przeczyszcza-
jąco, pobudza apetyt (do ciast, kilka ziaren
do mleka. **BAZYLIA** ogranicza fermentację,
pobudza serce i nerwy (zalecana do dań z
pomidorami, np. pizzy). **CEBULA** obniża
ciśnienie i poziom cukru w organizmie, za-
pobiega miażdżycy, działa bakteriobójczo,
polecana na przeziębienia. **CHRZAN** działa
moczopędnie, przeciwbólowo, przeciwreum-
atycznie. **CYNAMON** pobudza pracę
gruczołów dokrewnych. **CYTRYNA** (tylko
żółta skórka) obniża ciśnienie. **CZARNU-
SZKA** działa przeciwreumatycznie (wzbo-
gaca smak pieczywa). **CZĄBER** pobudza
żołądek, działa moczopędnie, uaktywnia
seksualnie. **CZOSNEK** działa bakteriobój-
czo (jak antybiotyk), obniża ciśnienie, za-
pobiega miażdżycy, odrobacza. **ESTRA-
GON** jest skuteczny na wszelkie nerwice i
nieżyty żołądka (sproszkowany — przy die-
cie bezsolnej). **JAŁOWIEC** działa prze-
ciwatretycznie, żółciopędnie, ułatwia tra-
wienie kapusty, mięsom nadaje smak dzi-
czyzny. **KMINEK** działa wiatropędnie, mo-
czopędnie i żółciopędnie, pobudza apetyt,
leczy żołądek. **KOPER** działa wiatropędnie
i moczopędnie. Niezbędny w awitaminozie.
Zalecany na czkawkę i wzdęcia u dzieci.
MAJERANEK zalecany jest w chorobach
przewodu pokarmowego i wątroby, działa
przeciwzapalnie i przeciwprzeziębieniowo.
PAPRYKA wzmacnia serce i płuca, zaleca-

na w awitaminozie. **PIETRUSZKA** (liść i
korzeń) leczy choroby przewodu pokarmo-
wego. Zawiera dużo witaminy C i żelaza.
POR zawiera liczne mikroelementy, zaleca-
ny dla dzieci i młodzieży. **ROZMARYN**
działa żółciopędnie, pobudza serce i pracę
nerek, zalecany przy kamienicy nerkowej.
SELER działa moczopędnie, zalecany przy
kamienicy nerkowej, pobudza aktywność
seksualną. **TYMIANEK** działa wykrztuśnie,
zalecany przy uporczywych kaszlach i ast-
mie, pobudza serce i nerwy, chroni od za-
truć, przeciwdziała fermentacji.

Do potraw ciężkostrawnych są zale-
cane następujące przyprawy: **DO BA-
RANINY** — czosnek, jałowiec, liść bobko-
wy; **DO GROCHU I FASOLI** — kminek,
majeranek, cząber, jałowiec; **DO KAPUS-
TY** — jałowiec, pieprz, kminek; **DO
MIĘS** — cebula z pieprzem, jałowiec, bazy-
lia, majeranek, czosnek, chrzan; **DO PIE-
CZYWA RAZOWEGO** — kminek, czarnu-
szka; **DO RYB** — chrzan, bazylia, cząber,
majeranek; **DO SERÓW I WĘDLIN** — pa-
pryka, kminek, cząber; **DO SOSÓW** — ja-
łowiec, śliwki suszone, pietruszka, koper,
tymianek, lubczyk, cebula, czosnek.

JAK SERWOWAĆ NAPOJE

Wermut z cytryną i z lodem podaje
się w temp. 6—8 stop. C na pół godziny
przed jedzeniem.

Wino wytrawne powinno mieć temp.
8—12 stop. C. Podaje się do zakąsek, białe-
go mięsa, drobiu gotowanego i na zimno,
do podrobów i ryb.

Wino słodkie powinno mieć temp.
12—14 stop. C. Podaje się do ciast, dese-
rów, słodczy i kawy.

Wino wytrawne w temp. pokojowej
można podać do ciemnych lub pieczonych
mięś, gorących i mocno przyprawionych
dań, serów, dziczyzny, pieczonego drobiu.

Wina słodkie (wermut słodki, miód) w
temp. 14—16 stop. C serwuje się do ciast,
ciasteczek, tortów i kawy.

Koniaki i likiery podaje się w temp. po-
kajowej.

PIERWSZA POMOC

● **Stłuczenia** — do 24 godzin od urazu — zimne okłady z lodu lub spirytusu bez ceratki, później okłady rozgrzewające z wody Burowa lub wody z octem pod ceratką i watą. Stłuczenia rozległe wymagają porady lekarza.

● **Oparzenia** — natychmiast miejsce i okolice oparzenia ochłodzić np. przez zanurzenie w zimnej wodzie. Oparzenia powierzchowne pozostawić odkryte, a oparzenia głębokie i ze zniszczonym naskórkiem lekko owinać jałową gazą i chorego przekazać pod opiekę lekarza.

● **Odmrożenia** — **lekkie**: natychmiast wykonać delikatny masaż dla przywrócenia krążenia lub zastosować kąpiel w letniej wodzie (maks. 20°C). Niedopuszczalne jest szybkie ogrzewanie miejsc odmrożonych. Dalszym leczeniem musi pokierować lekarz. **Przy odmrożeniach ciężkich** założyć jałowe opatrunki i przewieźć chorego do szpitala.

● **Skaleczenia powierzchowne** — przemyć wodą utlenioną lub rivanolem, brzegi rany zajodynować i założyć jałowy opatrunek.

● **Rany głębokie** — po przemyciu i założeniu jałowego opatrunku ранego przewieźć do ambulatorium lub szpitala. Krwawienie żyłne i na tułowiui tamować opatrunkiem uciskowym. Przy krwotoku tętniczym przy ranach kończyn założyć opaskę uciskową na udo lub ramię. **Maksymalny czas zastosowania ucisku wynosi 1 godzinę!**

● **Złamania, zwichnięcia, wykręcenia** — miejsce urazu należy unieruchomić razem z dwoma sąsiednimi stawami i przekazać chorego do laboratorium chirurgii urazowej. Można zastosować zimne kompresy. Przy podejrzanym złamaniu w obrębie kręgosłupa chorego nie należy przenosić, lecz wezwać pogotowie.

● **Omdlenia** — zemdlonego ułożyć z głową nieco poniżej, rozluźnić odzież i zapewnić dopływ świeżego powietrza. Twarz i uszy nacierać zimną wodą lub podać do wachania amoniak. **Nieprzytomnemu nie wolno podawać żadnych płynów ani leków.** Po odzyskaniu przytomności podać

płyny nasercowe i zapewnić spokój. Następnie chory powinien zgłosić się do lekarza.

● **Udar słoneczny** — chorego ułożyć w chłodnym i przewiewnym miejscu z wysoko uniesioną głową. Podawać zimne napoje, krople nasercowe i stosować zimne okłady na głowę. Wskazana pomoc lekarska.

● **Porażenie prądem z utratą przytomności** — stosować sztuczne oddychanie aż do czasu przybycia pogotowia, nawet kilka godzin w sytuacji, która mogłaby wydawać się beznadziejną.

Utonięcie — pierwszą czynnością jest usunięcie wody z płuc i żołądka poprzez przechylenie topielca twarzą w dół i kilkakrotne uciskanie klatki piersiowej i brzucha. Następnie po oczyszczeniu jamy ustnej (palcami) przystąpić do sztucznego oddychania, które powinno trwać nawet kilka godzin, aż do przybycia pogotowia.

Krwotok z nosa — chorego posadzić z głową odchyloną do tyłu. Stosować zimne okłady nasady nosa i karku. Przy uporczywych krwawieniach zastosować tampon i wezwać lekarza.

Zatrucia — pierwsza pomoc polega na opróżnieniu przewodu pokarmowego z trucizny poprzez spowodowanie u osób przytomnych wymiotów (laskotanie gardła), i wypróżnienia (środki przeczyszczające). Podawać węgiel leczniczy i mleko jako środki neutralizujące oraz gorącą herbatę i środki nasercowe. Zachować ścisłą dietę przez dwie doby. Podstawową sprawą jest ustalenie rodzaju trucizny, którą chory się zatrul, gdyż ułatwi to wezwanemu lekarzowi przepisanie odpowiedniej kuracji. Przy zatruciach gazami — zapewnić oddychanie świeżym powietrzem oraz ciepło i natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe.

● **Ból brzucha** — rozpoznanie rodzaju choroby, której objawem jest ból brzucha nie jest łatwe i może być dokonane jedynie przez lekarza. Przy silnych bólach bez wyraźnego zalecenia lekarza nie wolno przyjmować jakichkolwiek pokarmów, przyjmować środków przeczyszczających, stosować gorących okładów!

GDY ZABOLI GŁOWA

Apteczka domowa powinna zawierać materiały opatrunkowe, jak gazę wyjałowioną, bandaż, przylepiec, prestoplast, ceratkę do kompresów oraz niezbędne przybory — nożyczki, pęsetę, termofor, termometr, irygator, kieliszek z miarką.

*

Środki odkażające: woda utleniona, jodyna, gentiana, nadmanganian potasu („kali”), kwas borny, rivanol, alkohol 70 proc.

*

Środki lecznicze do stosowania zewnętrznego: do okładów — Altacet (płyn Burowa), maść borna, maść ichtiolowa, maść chlorchinaldin; do nacierania — spirytus kamforowy.

*

Środki przeciwbólowe: od głowy — tabletki od bólu głowy, Acenol; od bólu zębów — Veramid, Pyralgin, Pabialgina; od bólu stawów i mięśni — Aspiryna, Pyramidon; narządów wewnętrznych — Pabialgina; nerwobóle — Antineuralgiae, Analgin, Amidochin.

*

Środki przeciwgorączkowe: Aspiryna, Pyramidon.

*

Środki przeciwprzeziębieniowe: tabletki przeciw grypie, Asprocol, Rutinoscorbin, Polopiryna.

*

Środki wykrztuśne: Sól Emska, Tussipect.

*

Środki żołądkowe i jelitowe: przeczyszczające — Alax, olej rycynowy, pigułki przeczyszczające, sól gorzka; przeciwbiegunkowe — krople inoziemcowa, węgiel leczniczy, krople miętowe, tanalbina.

*

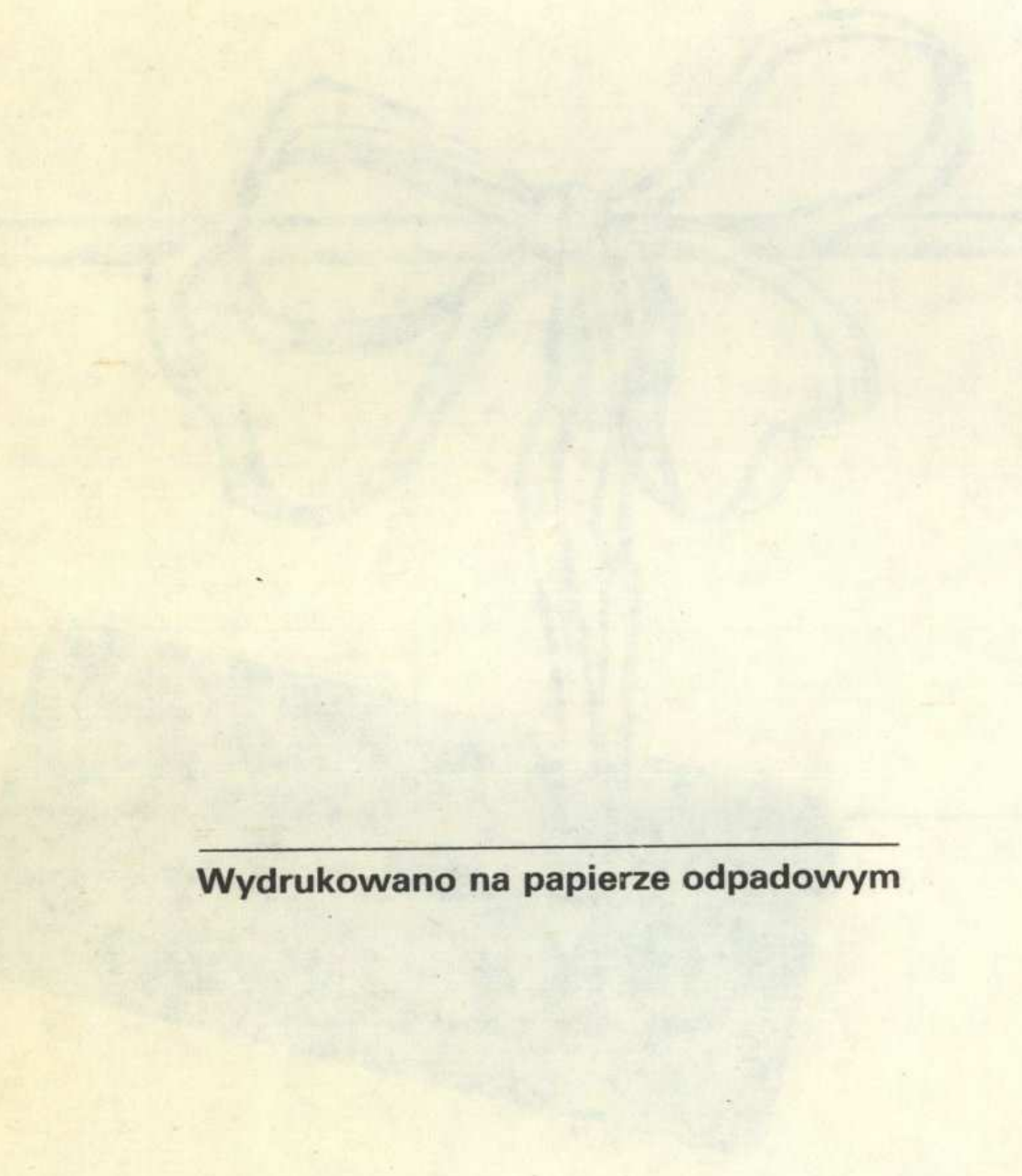
Środki uspokajające i nasercowe: Neospazmina, Nervosol, krople walerianowe, Cardiol, Cardiamid, Neocardina, krople nasercowe.

NAZWY JUBILEUSZY

Pierwszy — bawełniany, drugi — papierowy, trzeci — skórzany, czwarty — kwiatowy, piąty — drewniany, siódmy — wełniany, dziesiąty — cynowy, dwunasty — jedwabny, piętnasty — kryształowy, 20-ty — porcelanowy, 25-ty — srebrny, trzydziesty — perłowy, 35-ty — korallowy, czterdziesty — rubinowy, 45-ty — szafirowy, pięćdziesiąty — złoty, 60-ty — diamentowy, 75-ty — brylantowy.



Notatki



Wydrukowano na papierze odpadowym

Cena 150 zł



Polecamy wydawnictwa specjalne „**Kuriera Podlaskiego**” — do nabycia we wszystkich kioskach „Ruchu” w całym kraju.

Życzymy przyjemnej lektury oraz pożytku z naszych porad i wskazówek.

Redakcja